Boris Vallejo

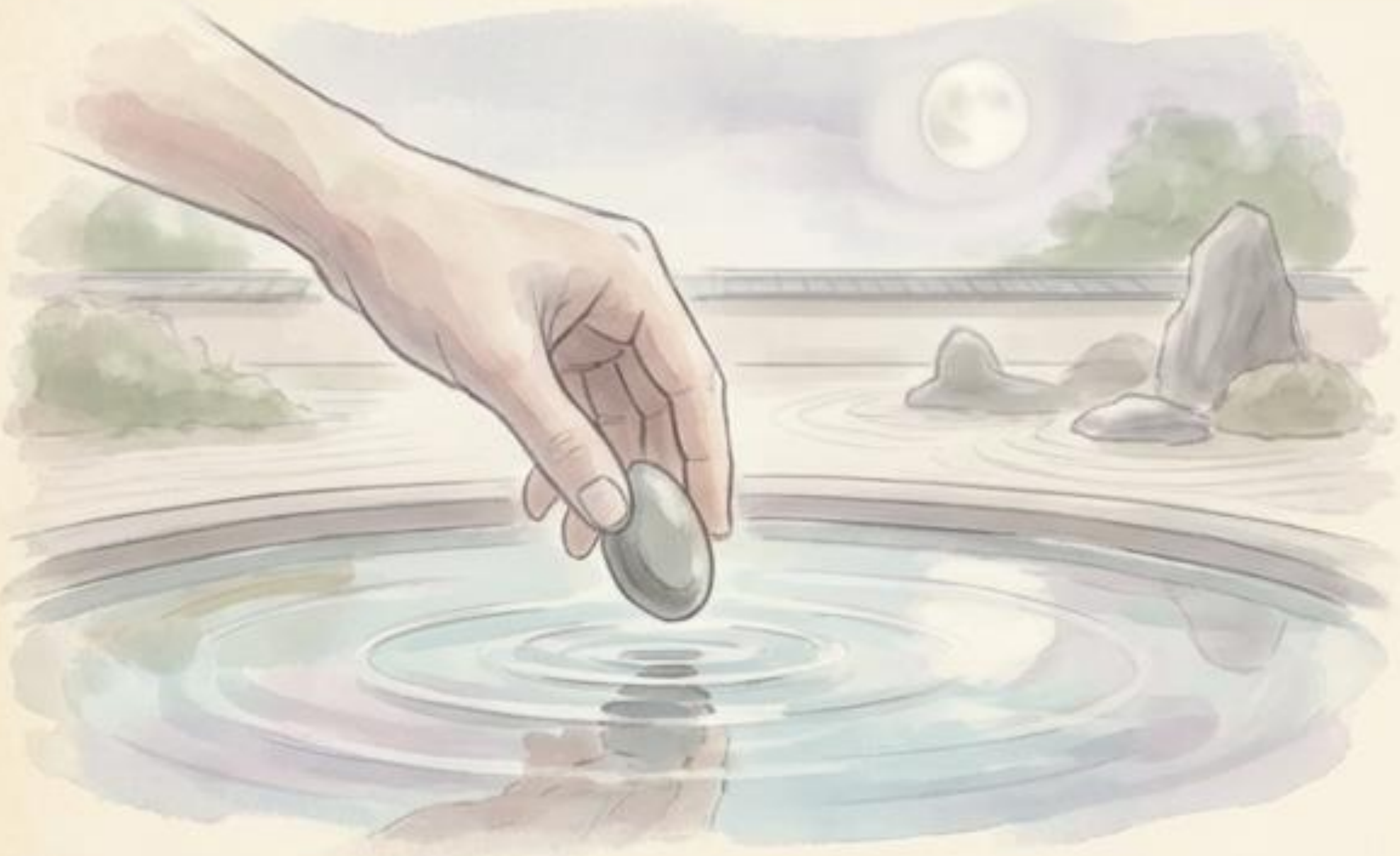
SATI: The Gatekeeper

Reclaiming the Active, Heroic Roots of Mindfulness

https://www.dhammatalks.org/books/RightMindfulness/Section0006.html#heading_id_4

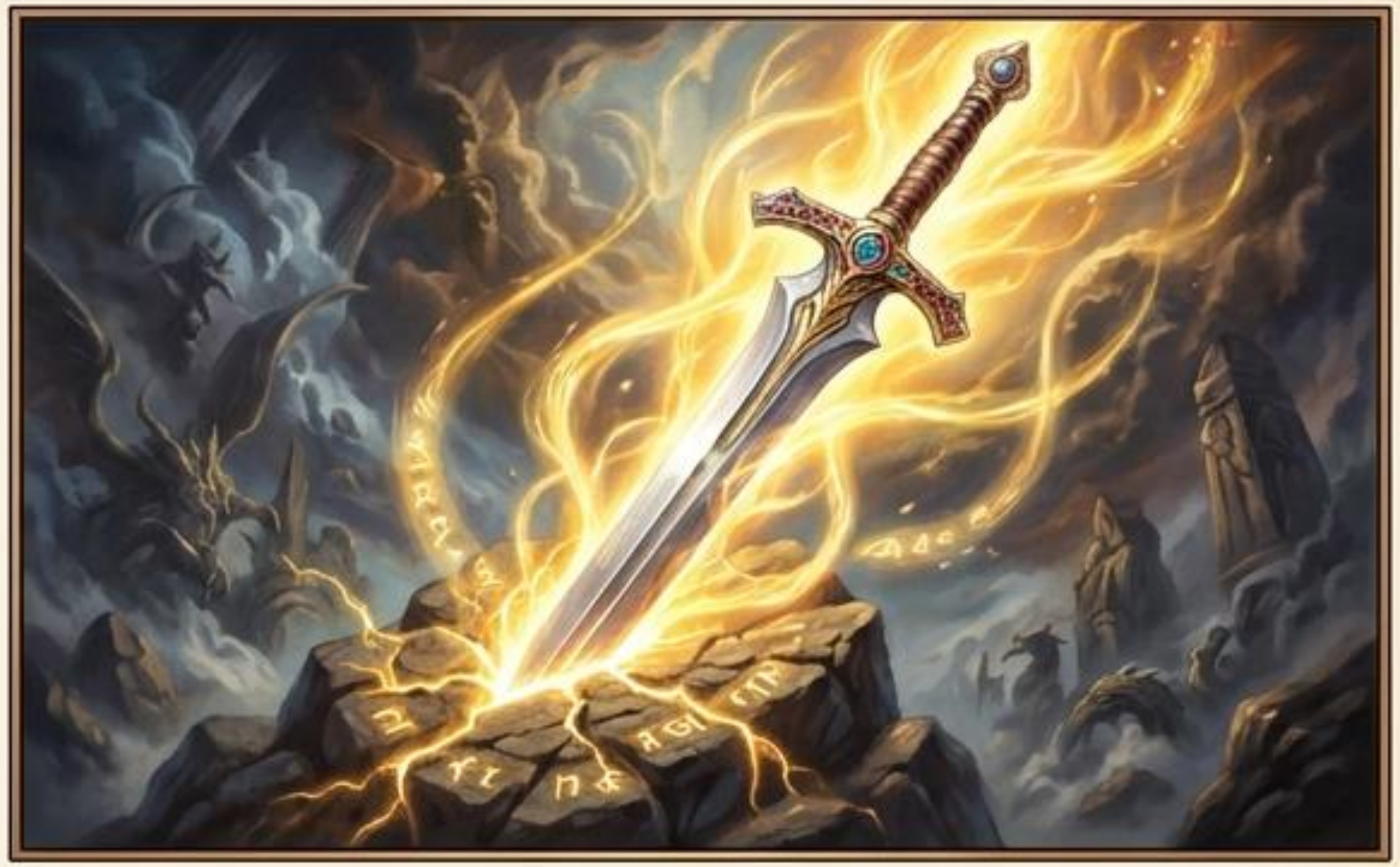
The Lost Translation of Sati

In the 19th century, translator T.W. Rhys Davids sought an English equivalent for *sati* (related to the Sanskrit *smriti*, meaning remembrance). Inspired by an Anglican prayer "to be mindful," he coined the term. Over a century, the word lost its edge.



Modern Myth

- Passive & Receptive
- Anchored only in the present
- Bare awareness



Original Sati

- Active & Governing
- Connects Past, Present, and Future
- A faculty that subdues, abandons, and develops

The Architecture of Right Mindfulness

True *Sati* requires three mental factors working in unison across time.

Sati (Remembrance)
Anchors to the PAST.
Recalling the framework, motivation, and instructions (what was done and said a long time ago).

Sampajañña (Alertness)
Anchors to the PRESENT.
Clear, continuous awareness of physical actions and mental events as they arise and subside.

Ātappa (Ardency)
Anchors to the FUTURE.
The intense desire and effort (*ottappa/compunction*) to avoid the unbeneficial and cultivate the skillful.

The Proper Ancestral Territory

The central task of *satipaṭṭhāna* is *anupassanā*—keeping watch over a specific frame of reference.

Body

The physical form and breath.

Feelings

Tones of pleasure, pain, and neutral sensation.

Mind

The overall state and focus of awareness

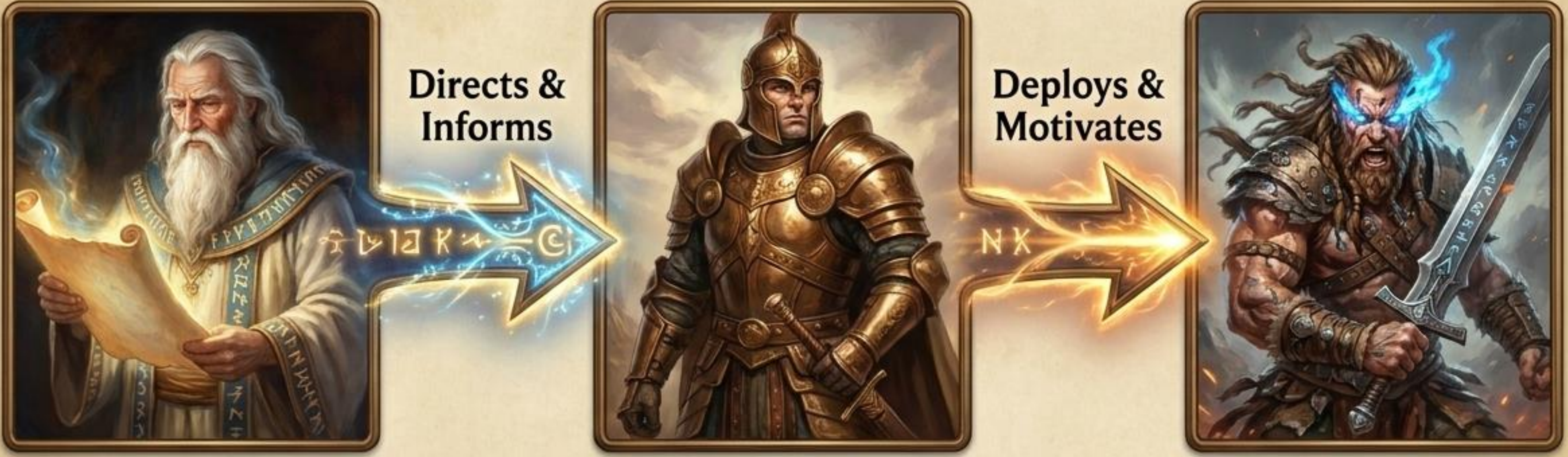
Mental Qualities

Events, actions, and thought-categories fending off distractions

Crucial Insight: The Pāli text uses the locative case (e.g., "body in and of itself"). Sati views these frames strictly on their own terms, never subsuming them into the narrative of the external world.

The Governing Principle

Mindfulness is not a solo endeavor. It acts as the commander, translating knowledge into action.



Directs & Informs

Deploys & Motivates

Right View
(The Scholar)
Provides the framework (the Four Noble Truths) and the motivation.

Right Mindfulness
(The Commander)
Remembers the framework, supervises the present, and recognizes wrong vs. right.

Right Effort
(The Warrior)
Executes the physical/mental labor of abandoning unskillful qualities and developing skillful ones.

The Act of Restraint: Subduing the World

The *satipaṭṭhāna* formula demands subduing greed & distress with reference to the world.

Vineyya (Subduing)

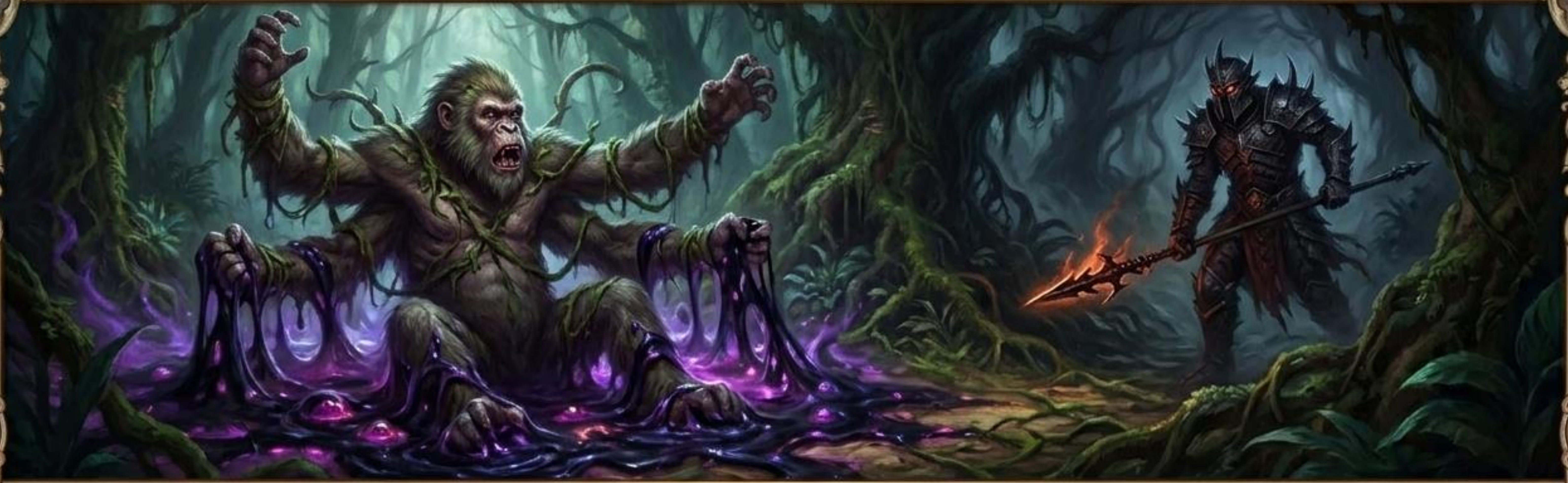
The aggressive discipline of putting aside and keeping defilements in check before they can be fully uprooted.

The World

Not just physical spaces, but the six senses (eye, ear, nose, tongue, body, intellect) and the external data they transmit (SN 35:82).

Takeaway

Sati actively locks the gates, refusing extraneous sense data that threatens the established focus.



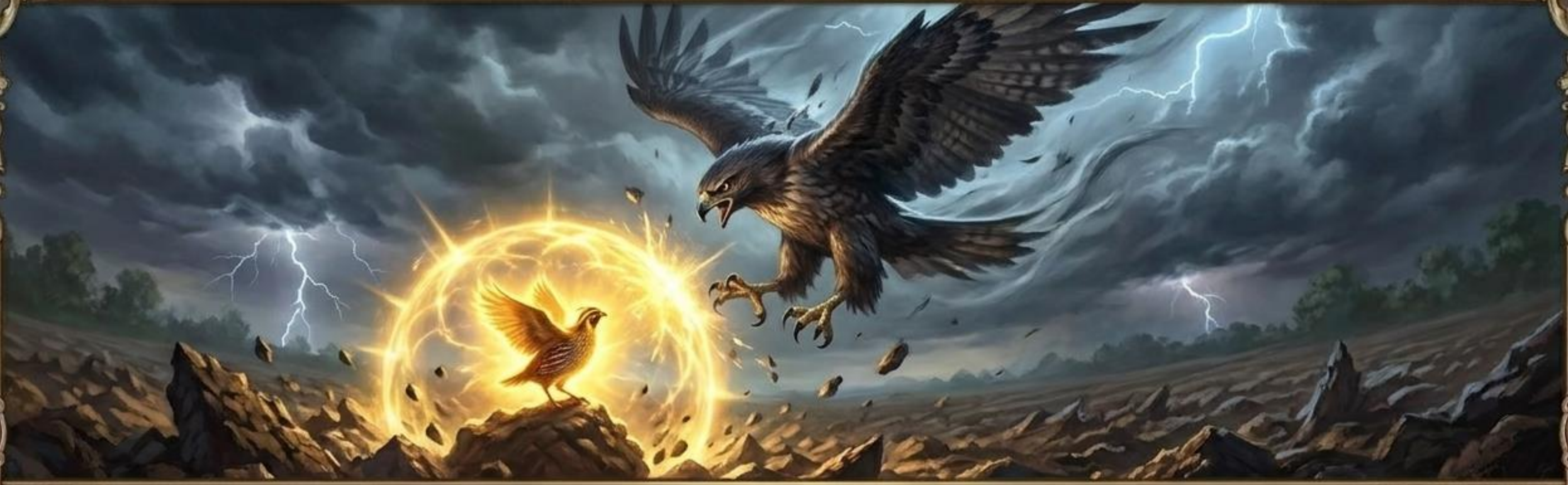
Wandering into the Territory of Others

The Simile of the Himalayas

In the Buddha's simile, a foolish monkey leaves its safe mountain terrain and wanders into a hunter's trap. Trying to free itself, it gets stuck paw by paw, foot by foot, and finally by its mouth—hopelessly ensnared and ready for the hunter's skewer.

The Meaning

The tar trap represents the five strings of sensuality (sights, sounds, smells, tastes, touches). Leaving the four frames of reference invites Māra (ruin) to gain a foothold.



The Safety of the Proper Range

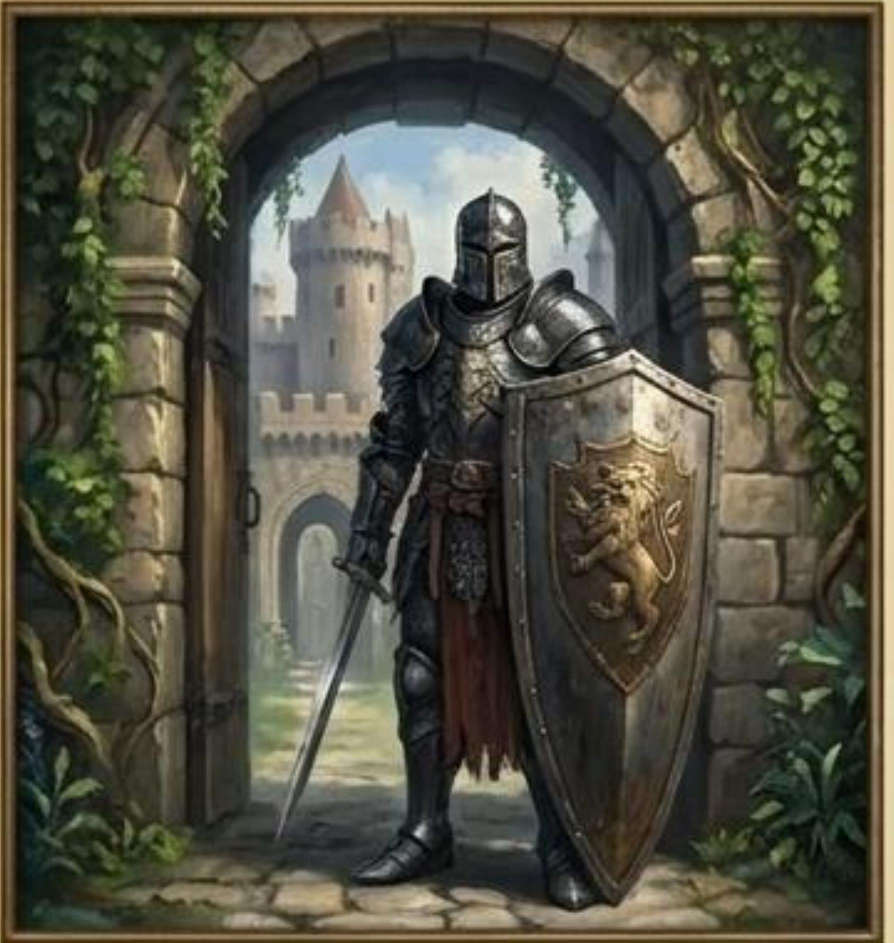
The Simile of the Quail

A quail, having previously been caught by wandering, returns to its ancestral territory—a newly plowed field. It taunts the hawk. The hawk dives with all its might, but the quail simply slips behind a clod of earth. The hawk shatters its breast against the ground.

The Meaning

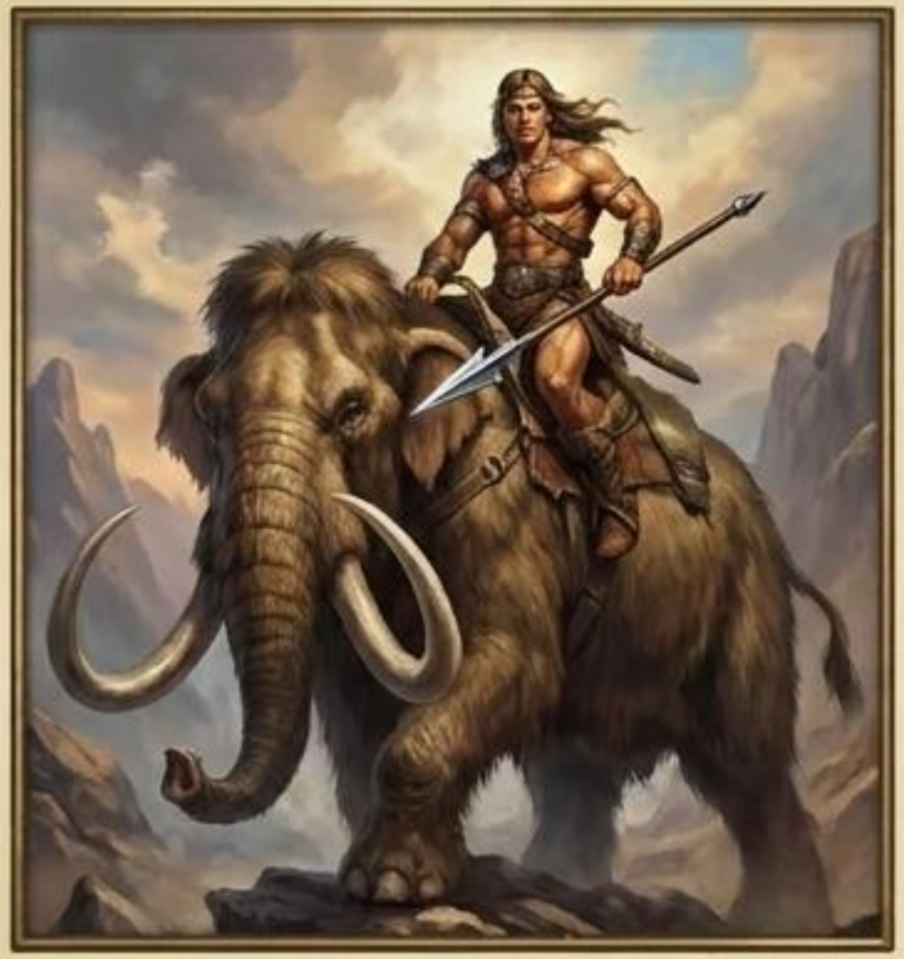
When rooted in your proper ancestral territory (the four establishings of mindfulness), even the most powerful defilements will shatter themselves against you.

Three Archetypes of Sati



The Gatekeeper (AN 7:63)

Keeps out those he doesn't know (unskillful thoughts), and lets in those he does (skillful qualities) to protect the frontier fortress of the mind.



The Goad (Sn 1:4)

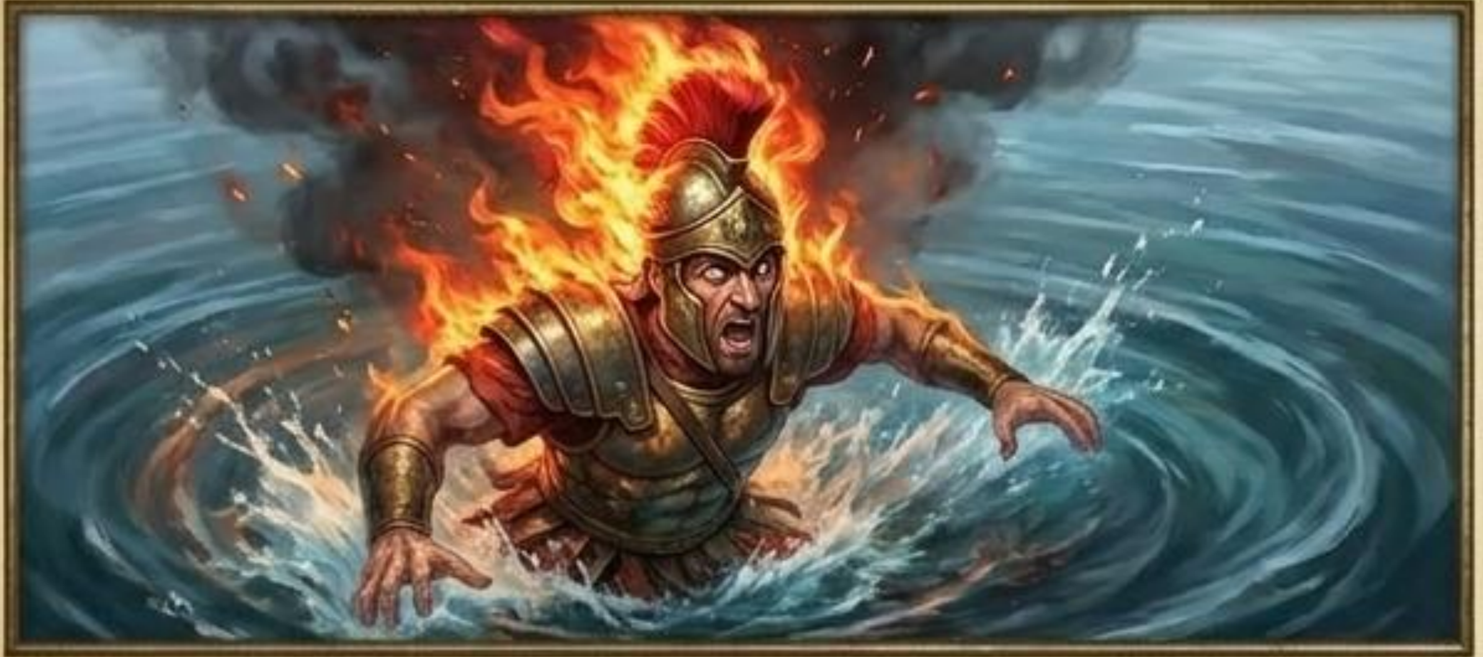
A sharp implement used to poke the beast of burden (persistence). Reminds the mind of its task and warns it of the dangers of distraction.

The Royal Cook (SN 47:8)

Reads the master's (the mind's) subtle themes and adjusts the recipe of focus to induce a state of pleasant abiding.

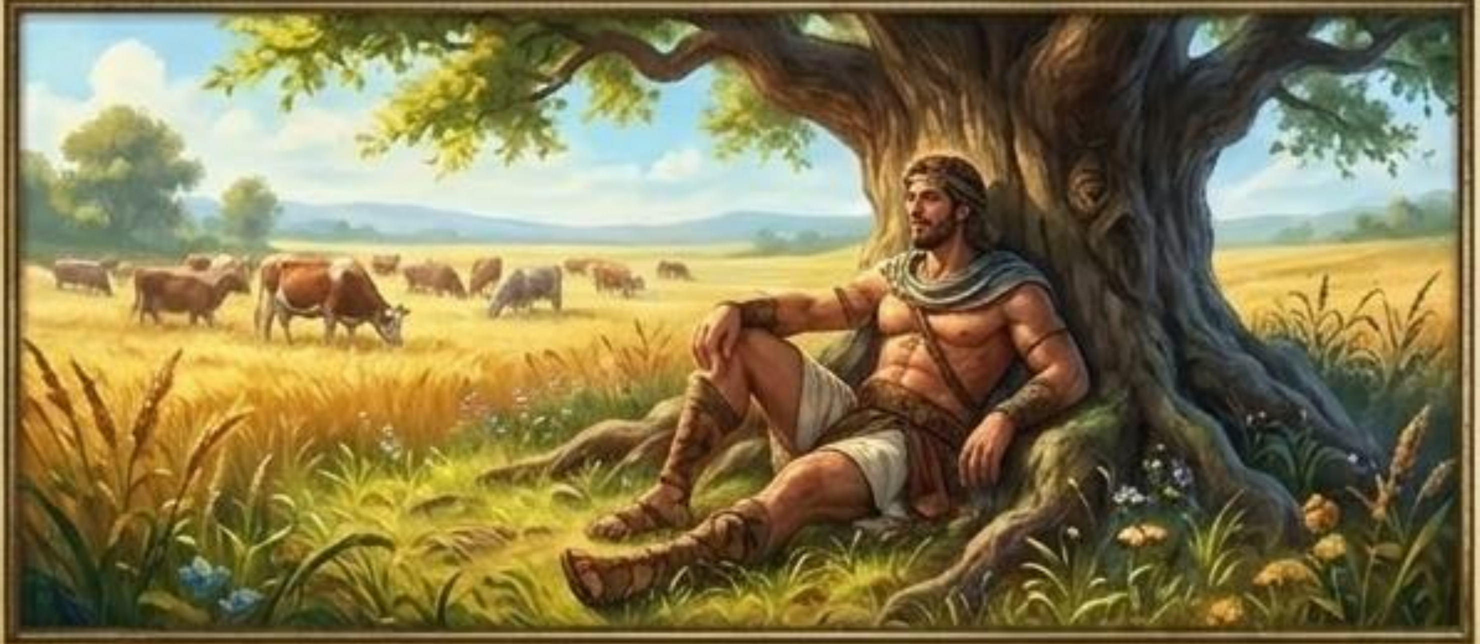
The Breadth of Sati Demands Elasticity

Modern myth claims mindfulness is purely open and receptive. The Canon requires the focus to expand or contract based on immediate danger.



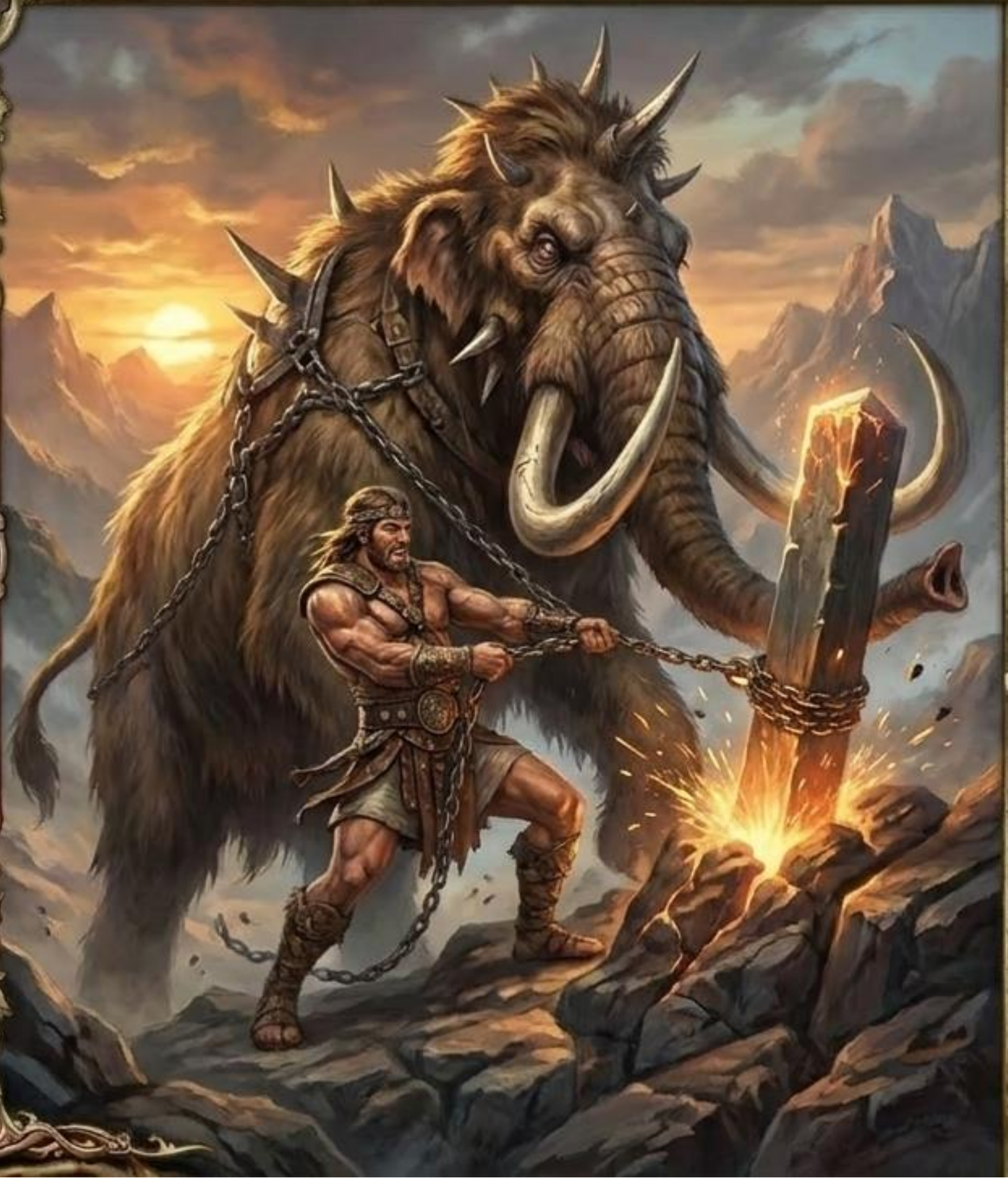
Narrow Focus (The Flaming Turban - AN 10:51)

Used when unskillful defilements arise. Block out all other distractions and apply intense, relentless effort to extinguish the fire immediately.



Broad Focus (The Summer Cowherd - MN 19)

Used when the mind is free of unskillful thoughts. A relaxed, broad awareness preparing the mind to enter right concentration (*Jhāna*).



Anchoring the Mind for Jhāna

There is no radical divide between Mindfulness and Concentration. Sati is the necessary anchor.

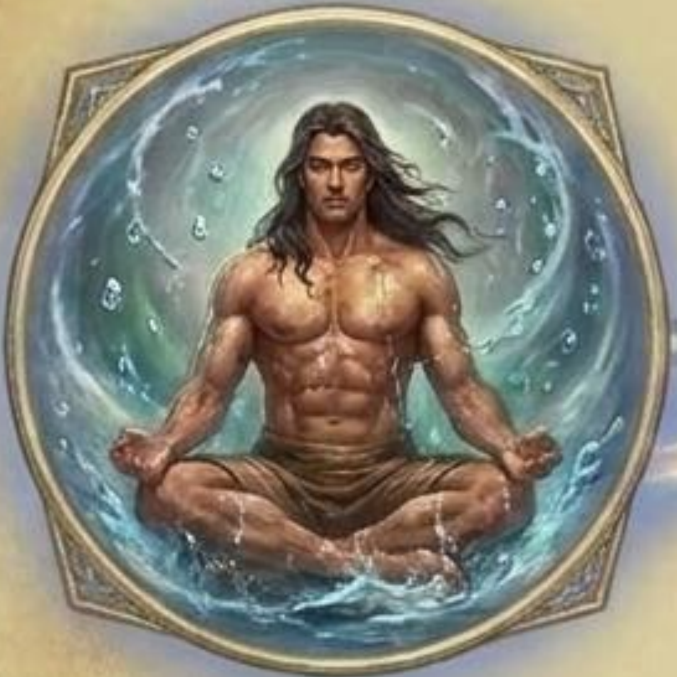
The Simile of the Post (MN 125)

Just as a trainer binds a wild elephant to a stout post to break its wilderness habits and calm its fever, the four establishings of mindfulness are the bindings that break the mind of its wild, household habits.

The Transition

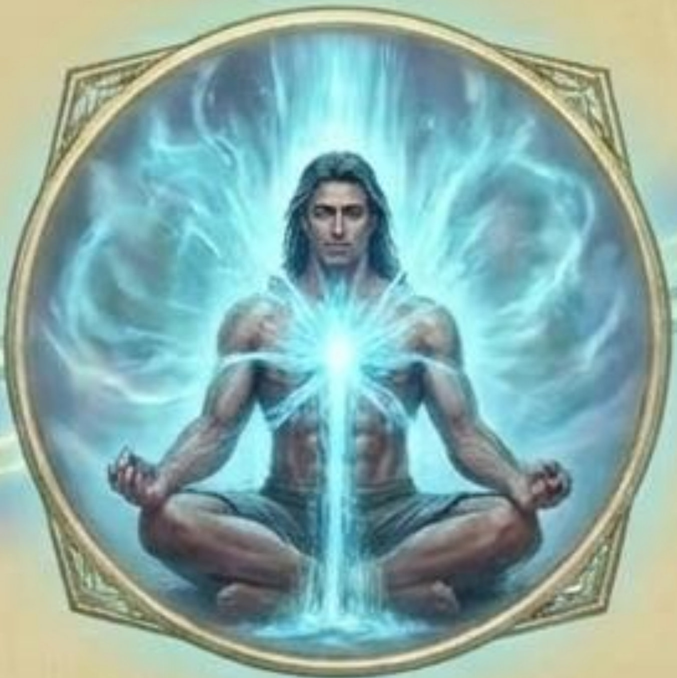
Once the mind stops thinking about the frame of reference and simply remains in it, the practice naturally bridges into Right Concentration.

The Expansive Nature of Concentration



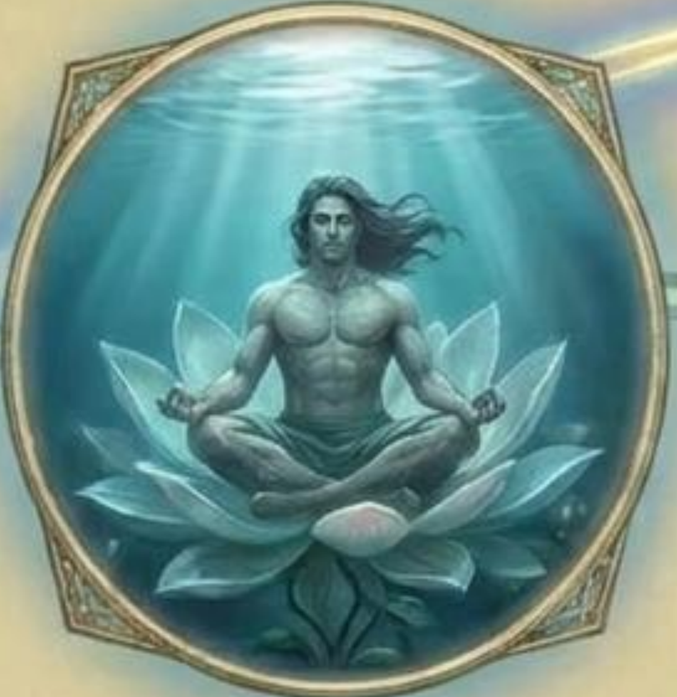
1st Jhāna
(The Bathman)

Rapture permeating the body, like bath powder kneaded with water.



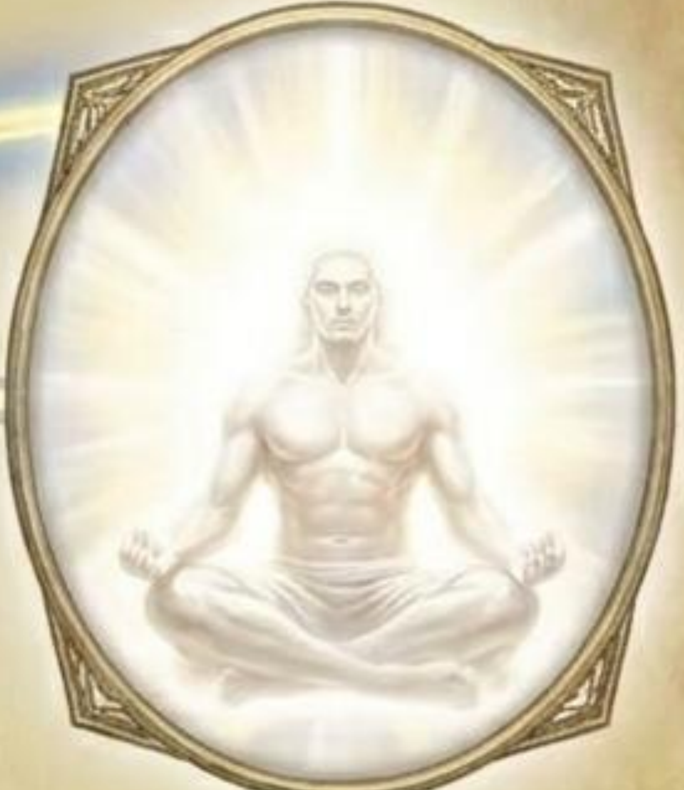
2nd Jhāna
(The Spring Lake)

Internal assurance welling up from within, free from directed thought.



3rd Jhāna
(The Immersed Lotus)

Pleasure divested of rapture, submerged from root to tip.



4th Jhāna
(The White Cloth)

Pure, bright awareness and total equanimity.

Exposing Fabrication: The Final Forge

Concentration is not the final destination.

It provides the clarity required for Sati to examine the mind's own processes.

The Refinement (MN 140)

Like a goldsmith refining gold until it is flawless, malleable, and free from dross, the mind uses the fourth Jhāna to expose the processes of saṅkhāra (fabrication).

The Result

By seeing how the mind shapes experience, Sati develops total dispassion for the process. Without passion, fabrication ceases. Clinging ends. Unbinding is achieved.

The Path and the Goal Run Together

Sati is an intimately fabricated tool. Yet, its active discipline directs the mind precisely to the threshold of the unfabricated.

> *"Just as the water of the Ganges runs together & harmonizes with the water of the Yamuna.... They run together, unbinding and the path of practice."*

Insight: The effort of the path naturally harmonizes with the freedom of the goal, dissolving the boundary between the work of the warrior and the peace of release.

A Noble Dwelling

For the Arahant (the fully awakened), the burden is laid down. The task is done.

The Transformation

Mindfulness is no longer a tool for warfare or subduing the world. Disjoined from the body and mental qualities, it is no longer fueled by desire.

Final Insight (SN 54:11)

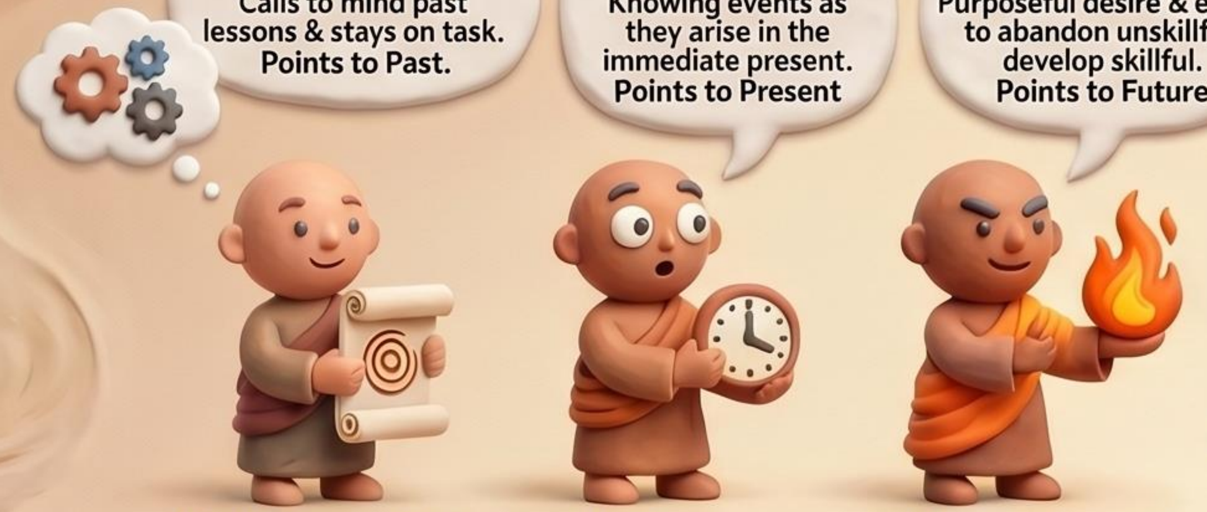
Even the Buddha maintained the concentration of mindfulness as his favored dwelling. Unfettered by defilement, Sati simply becomes a natural resting place—a pleasant abiding in the here and now.

Mindfulness the Gatekeeper: The Active Path to Release

Mindfulness
(Sati) as Remembrance
Calls to mind past lessons & stays on task.
Points to Past.

Alertness
(Sampajañña)
Knowing events as they arise in the immediate present.
Points to Present

Ardency
(Ātappa)
Purposeful desire & effort to abandon unskillful, develop skillful.
Points to Future

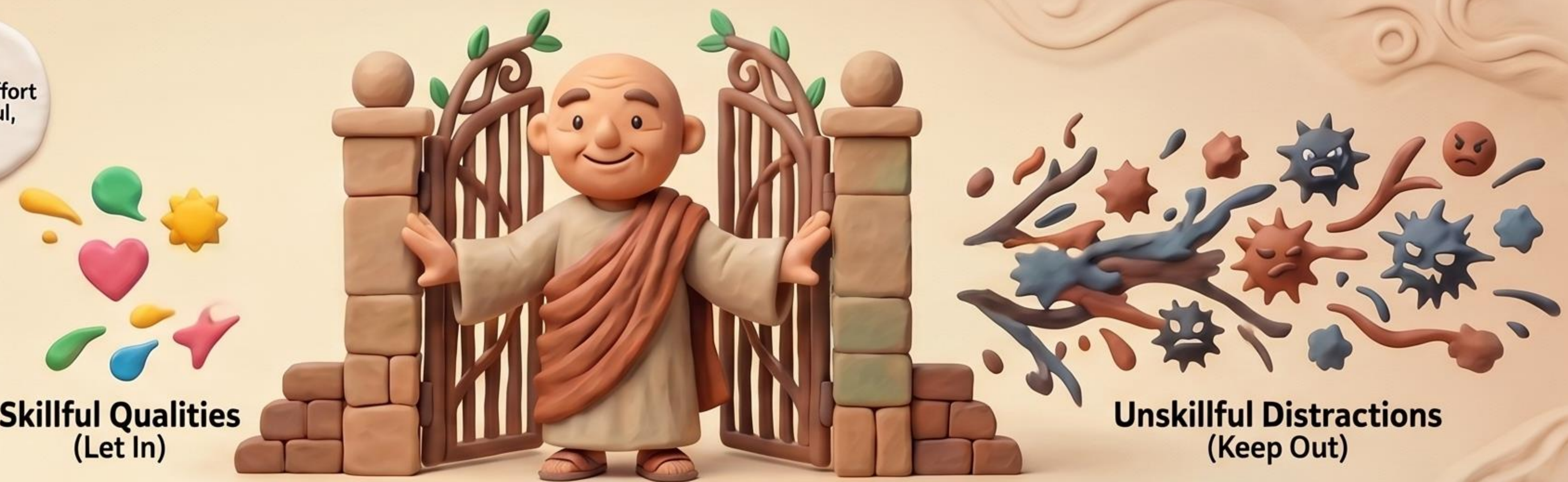


Mindfulness (Sati)
as Remembrance

Alertness
(Sampajañña)

Ardency
(Ātappa)

The Threefold Team of Practice

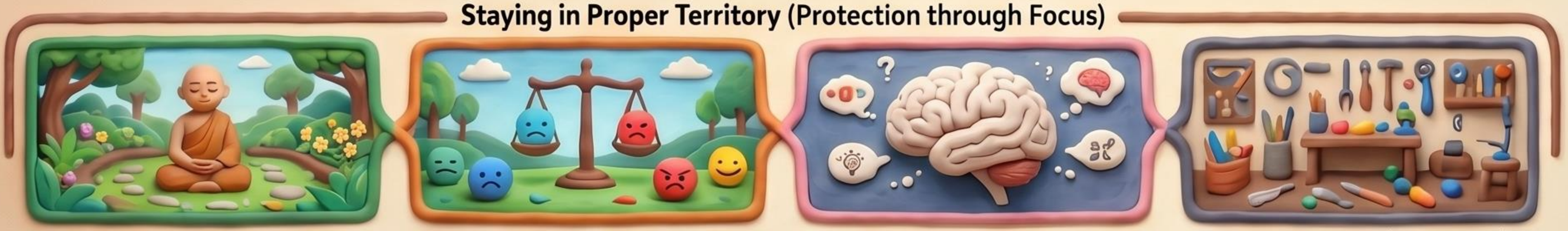


Skillful Qualities
(Let In)

The Wise Gatekeeper
(Mindfulness)

Unskillful Distractions
(Keep Out)

Staying in Proper Territory (Protection through Focus)



The Body: Focusing on physical body as a primary anchor

Feelings: Tracking "feeling tones" (pleasant, painful, neutral) without getting lost

The Mind: Observing the current state of the mind & its focus

Mental Qualities (Dhammas): Monitoring mental actions to fand off distractions & nurture skiliful

Sensual Trap

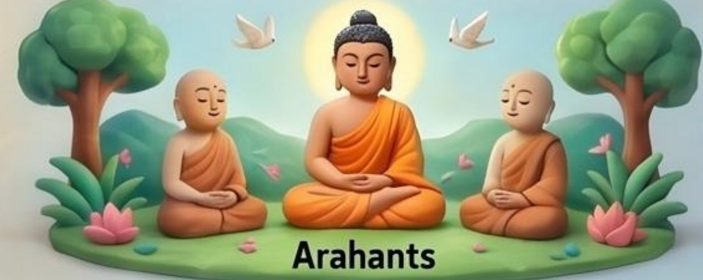
Warning: Wandering outside leads to being trapped by desires

Safety: Safe from "Māra" while within mindfulness

Intense Focus: Preventing a single drop (lapse in awareness) from spilling

The Interwoven Path to Release

Mindfulness & Jhāna (Concentration):
Concentration is expansive; mindfulness helps the mind settle into it.



The Culmination: Even after total release (Nibbāna), continued practice as a "nuble dwelling" and pieasant abiding

සතිය: සිතේ දොරටුපාලයා

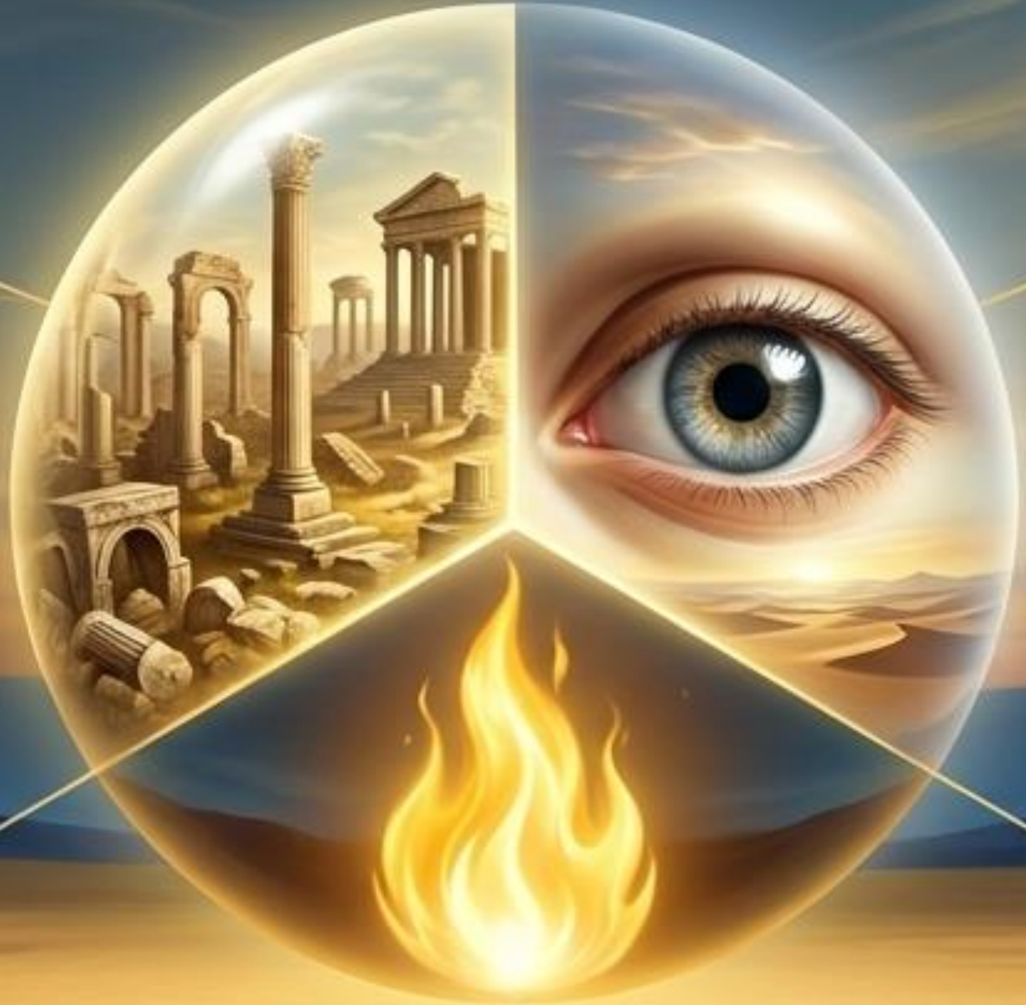
අවදිවීම කරා යන ගමනේදී මතකය, වීර්යය සහ සමාධියේ සක්‍රීය භූමිකාව

12
1
2
3
4
5
6
7
8
11

නිවැරදි සතිය සහ නූතන මිථ්‍යාව

නූතන මතය	සැබෑ සතිය
නිෂ්ක්‍රීය නිරීක්ෂණය	සක්‍රීය පාලනය
වර්තමානයට පමණක් සීමා වූ	අතීතය, වර්තමානය සහ අනාගතය යා කරන
විනිශ්චයෙන් තොර	කුසල අකුසල වෙන්කර හඳුනන

සැබෑ සතියේ ත්‍රිත්වය

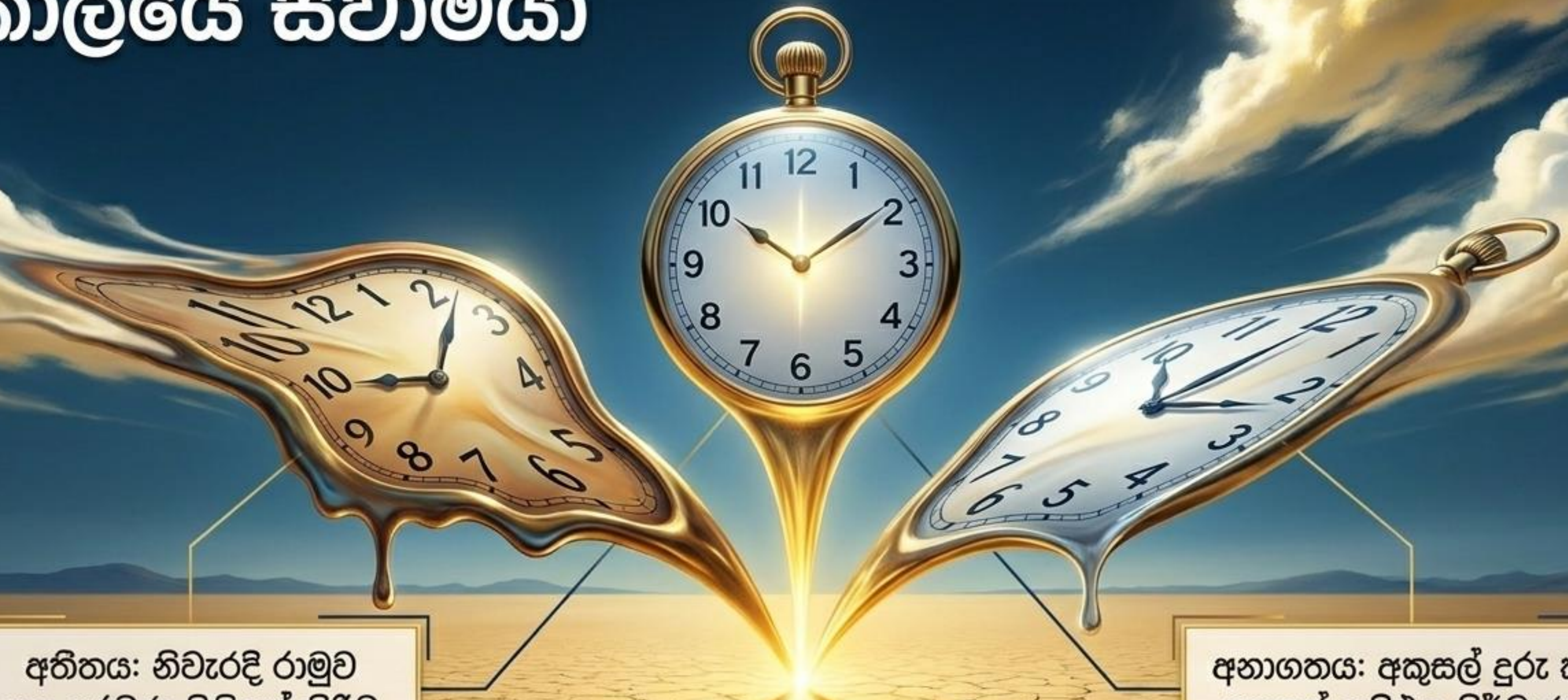


සතිය - අතීත පාඩම් සහ අරමුණු සිහිපත් කිරීම.

සම්පජඤ්ඤදය - වර්තමාන ක්‍රියාවන් පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධය.

ආතාපී - අකුසල් දුරු කර කුසල් වැඩිමේ දැඩි කැමැත්ත.

කාලයේ ස්වාමියා



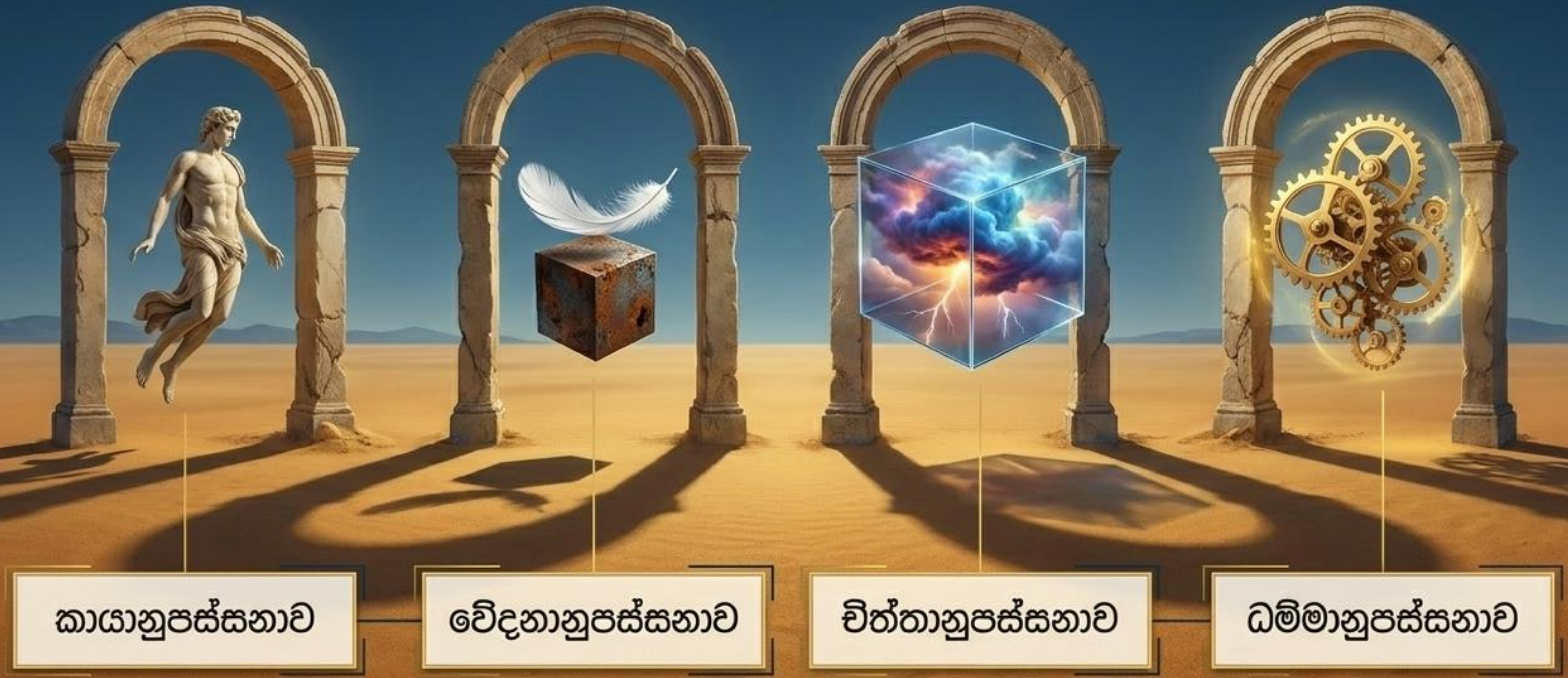
අතිතය: නිවැරදි රාමුව සහ අරමුණ සිහිපත් කිරීම

වර්තමානය: සිදුවෙමින් පවතින දේ පැහැදිලිව දැකීම

අනාගතය: අකුසල් දුරු කර යහපත් ප්‍රතිඵල නිර්මාණය

සතර සතිපට්ඨානය

ලෝකය හා නොගටී, අරමුණු ඒවායේම ස්වභාවයෙන් දැකීම



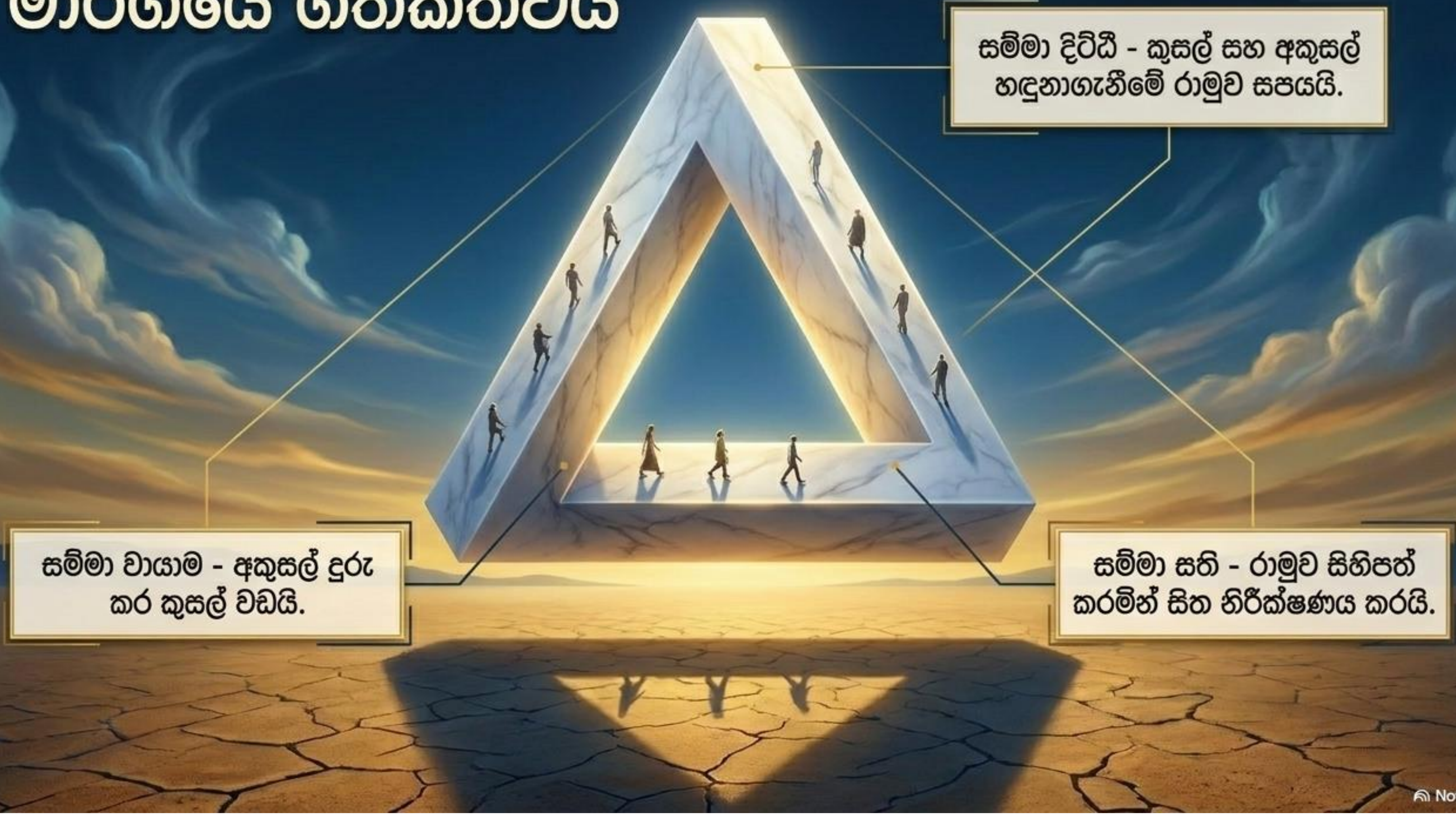
කායානුපස්සනාව

වේදනානුපස්සනාව

චිත්තානුපස්සනාව

ධම්මානුපස්සනාව

මාර්ගයේ ගතිකත්වය

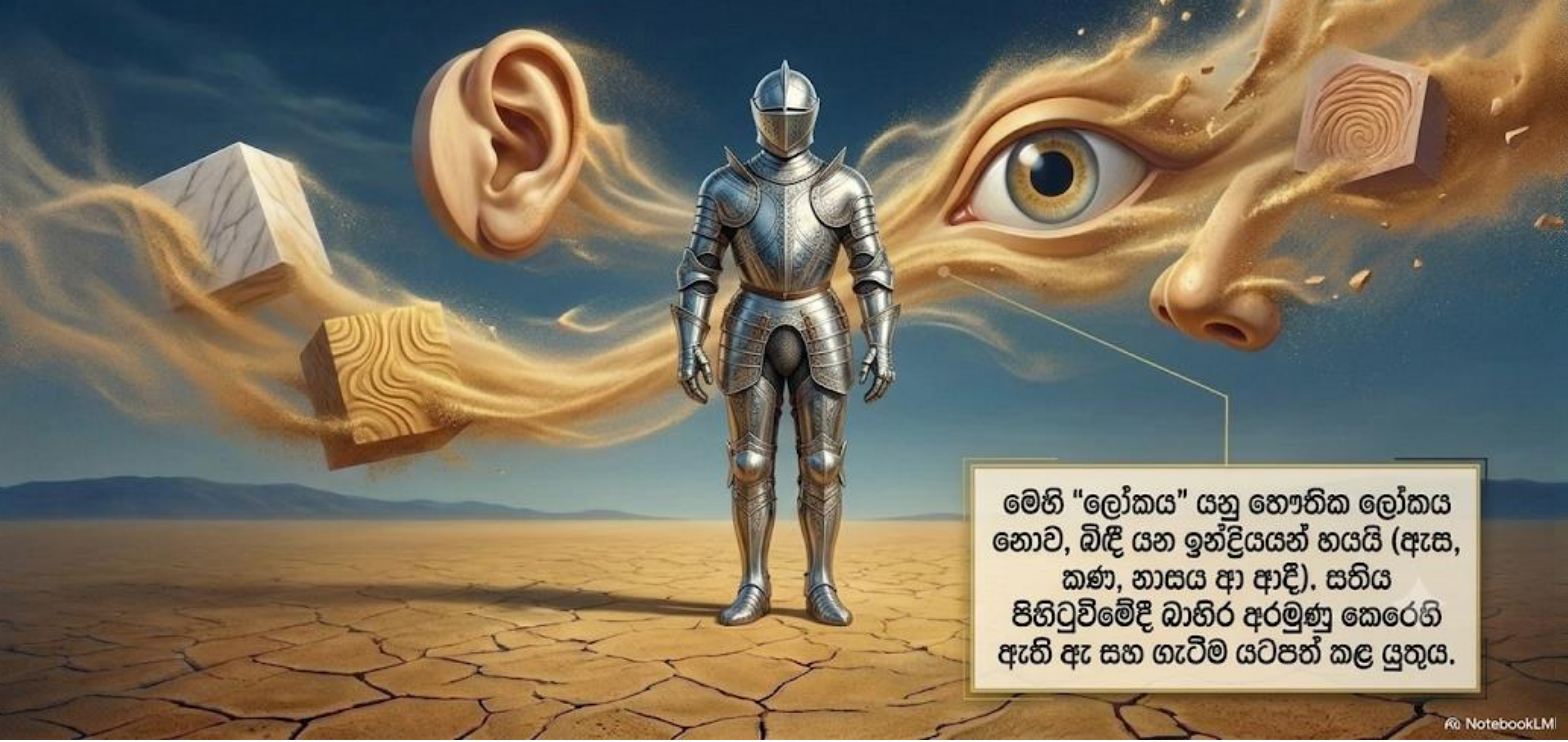


සම්මා දිට්ඨී - කුසල් සහ අකුසල් හඳුනාගැනීමේ රාමුව සපයයි.

සම්මා වායාම - අකුසල් දුරු කර කුසල් වඩයි.

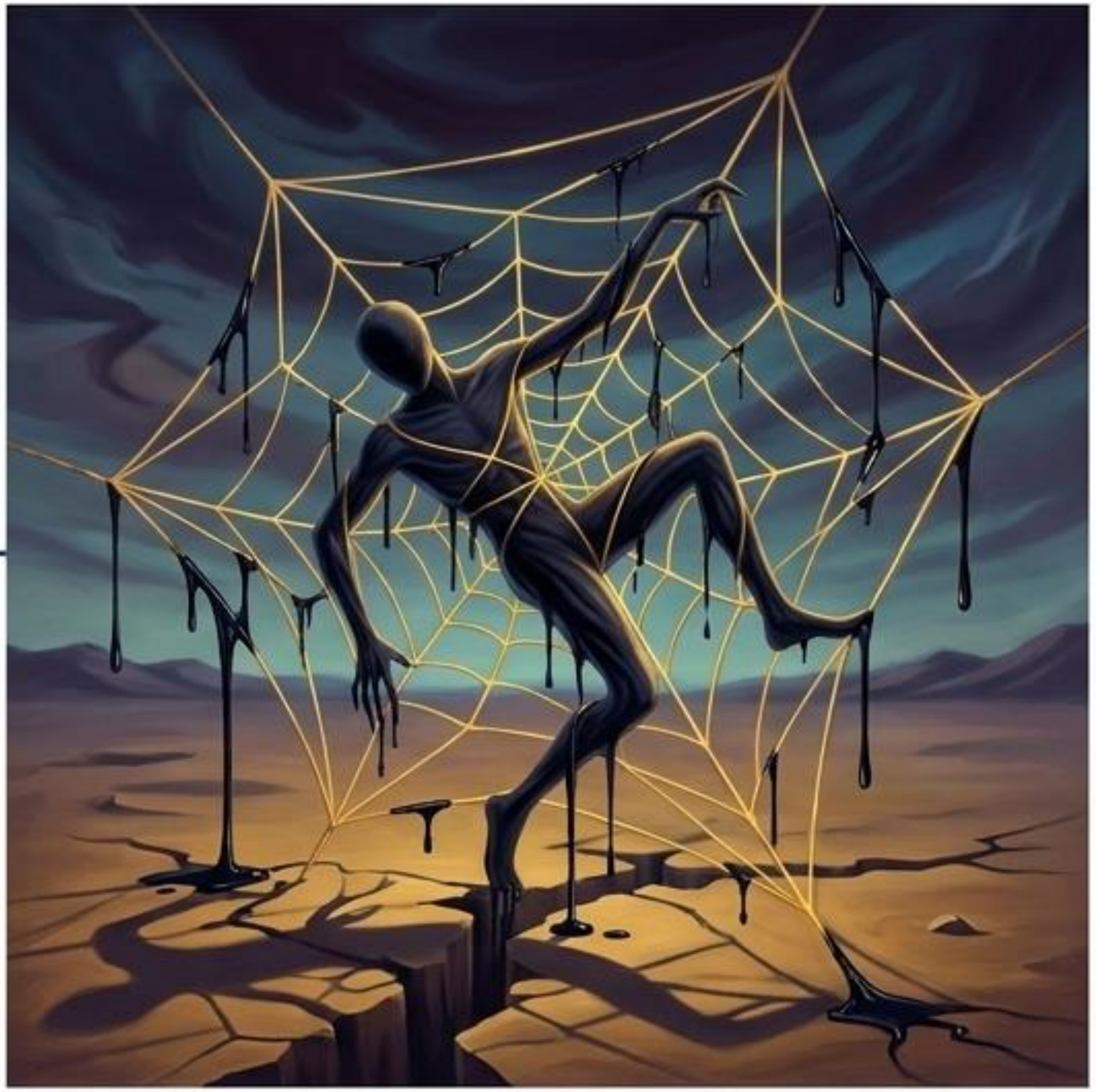
සම්මා සති - රාමුව සිහිපත් කරමින් සිත නිරීක්ෂණය කරයි.

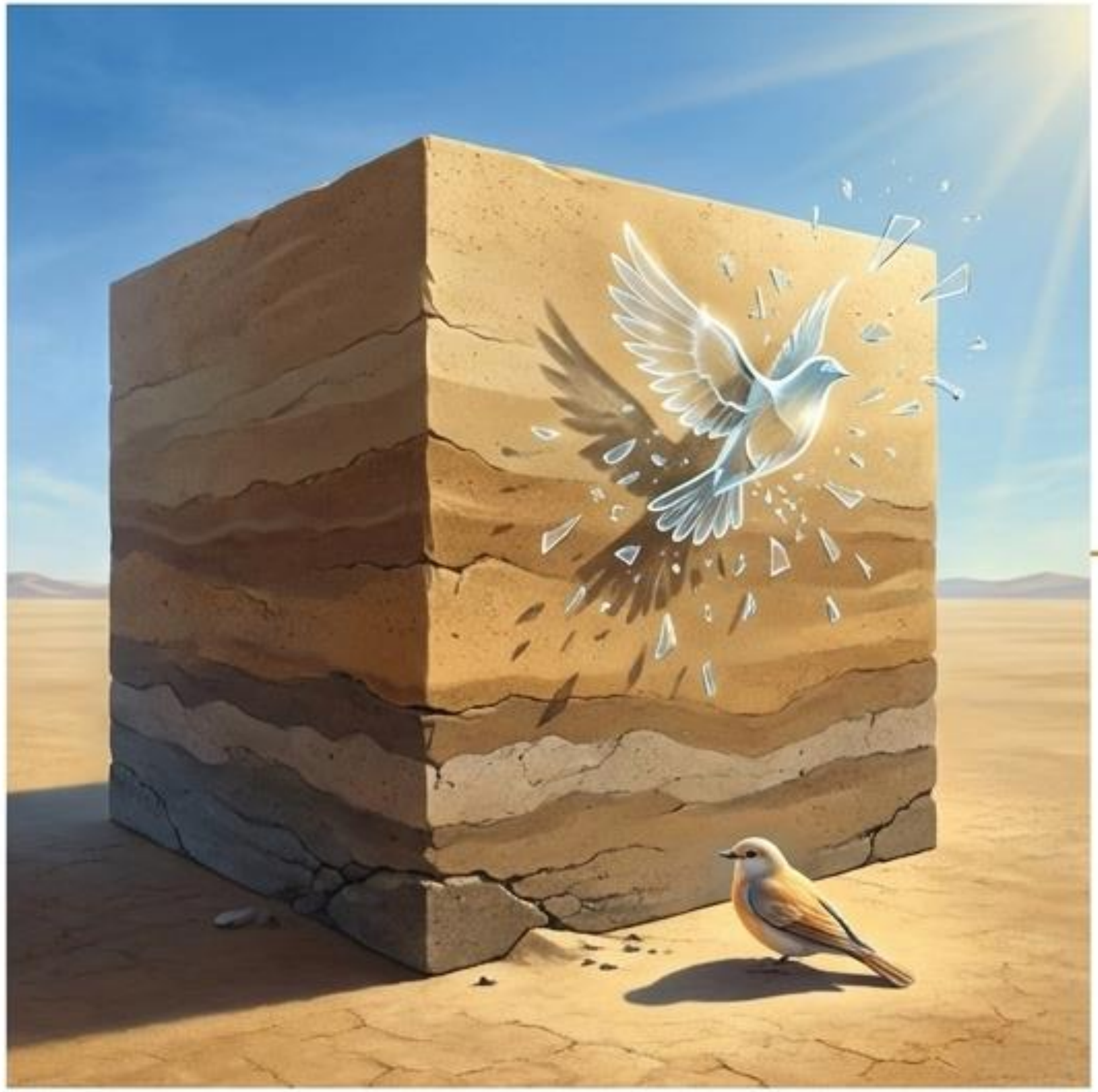
“ලෝකය” යටපත් කිරීම



මෙහි "ලෝකය" යනු භෞතික ලෝකය නොව, බිඳී යන ඉන්ද්‍රියයන් හයයි (ඇස, කණ, නාසය ආ ආදී). සතිය පිහිටුවීමේදී බාහිර අරමුණු කෙරෙහි ඇති ඇ සහ ගැටීම යටපත් කළ යුතුය.

අනතුරුදායක දැල සහ සුරක්ෂිත භූමීය

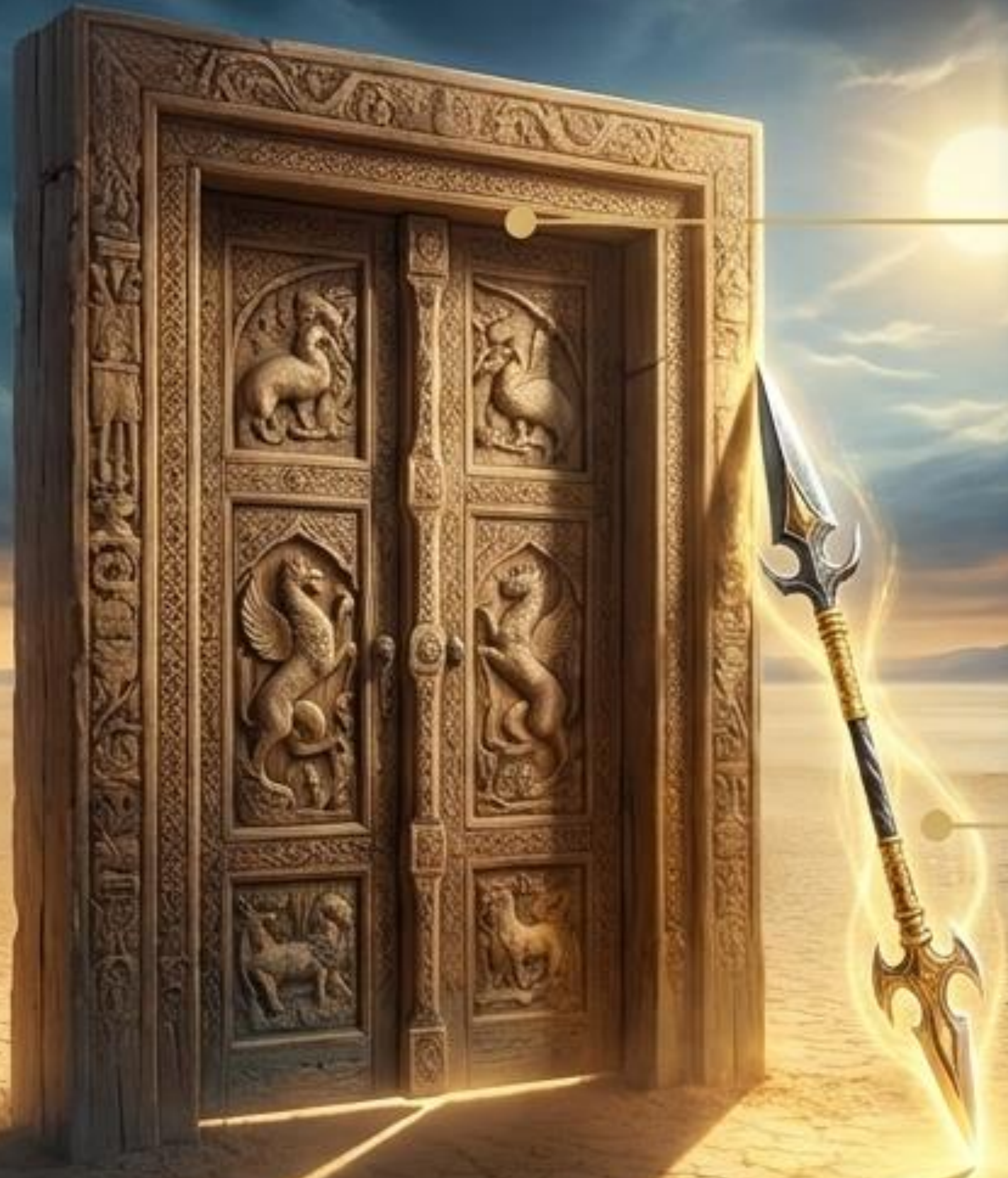




කාමයන්ගේ දැල: තමන්ට අයත් නොවන බාහිර අරමුණු කරා යාමෙන් සිත මාරයාගේ ග්‍රහණයට හසුවේ.

සුරක්ෂිත පීතෘ භූමිය: සතර සතිපට්ඨානය තුළ රැඳී සිටීමෙන් සියලු බාහිර බලපෑම් නිශ්ඵල කළ හැකිය.

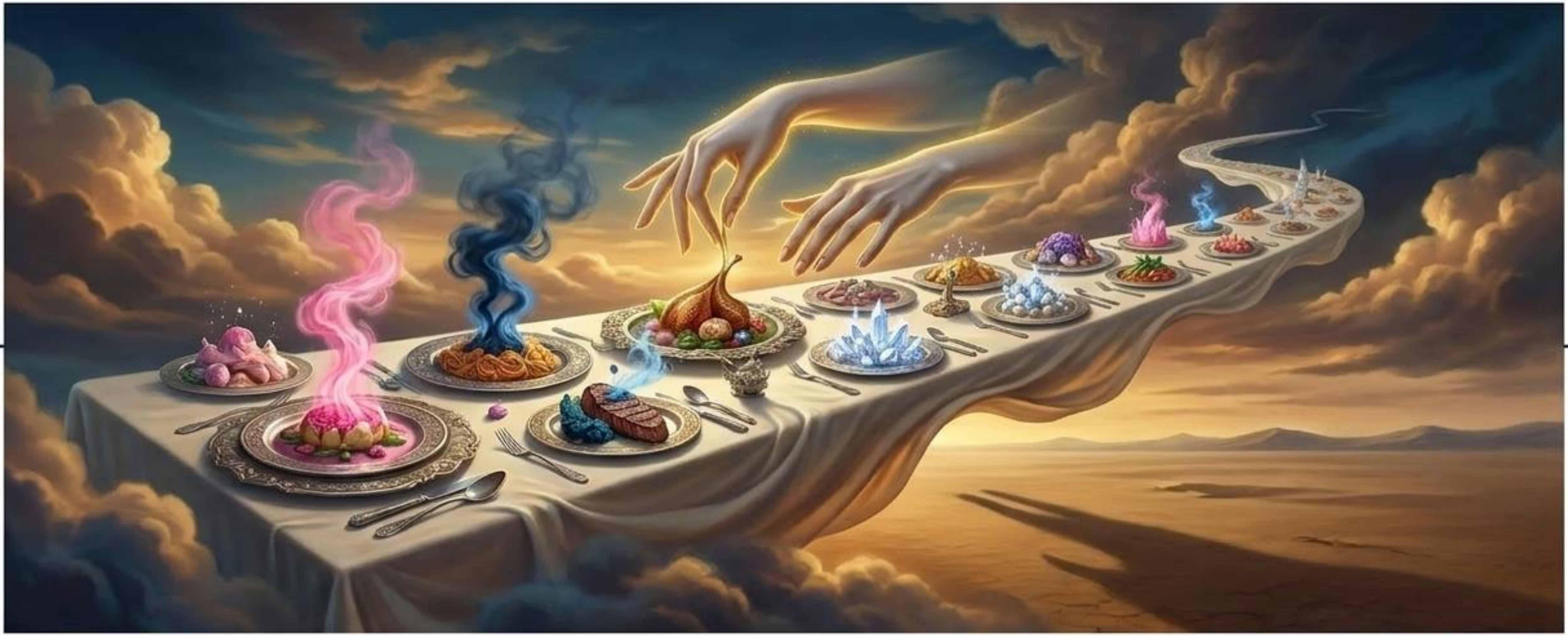
පාලන මූලධර්මය: දොරටුපාලයා සහ කෙවිට



දොරටුපාලයා: සතුරා (අකුසල්) පිටමං කර, මිතුරා (කුසල්) පමණක් ඇතුළට ගනී.

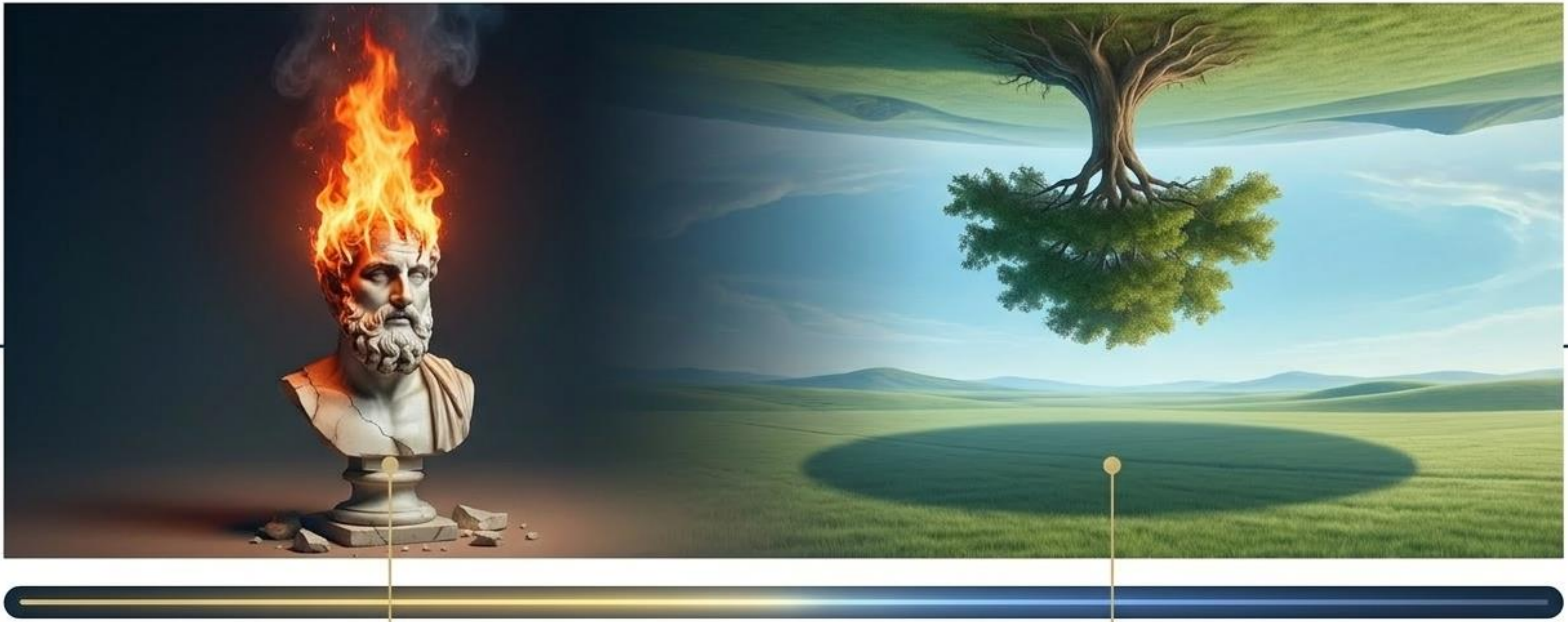
කෙවිට: සිත වෙනතක යාවි නම්, නිවැරදි කාර්යයට නැවත යොමු කිරීමට වීර්යය අවදි කරයි.

සිතේ අරක්කැමියා



දක්ෂ අරක්කැමියෙකු තම ස්වාමියාගේ රුචිකත්වයන් හඳුනාගන්නා
සේ, දියුණු කළ සතිය සිතටෙ අවශ්‍ය දේ හඳුනාගෙන, සිත
එකඟ කර ප්‍රීතිමත් විහරණයක් ලබා දෙයි.

අවධානයේ පරාසය

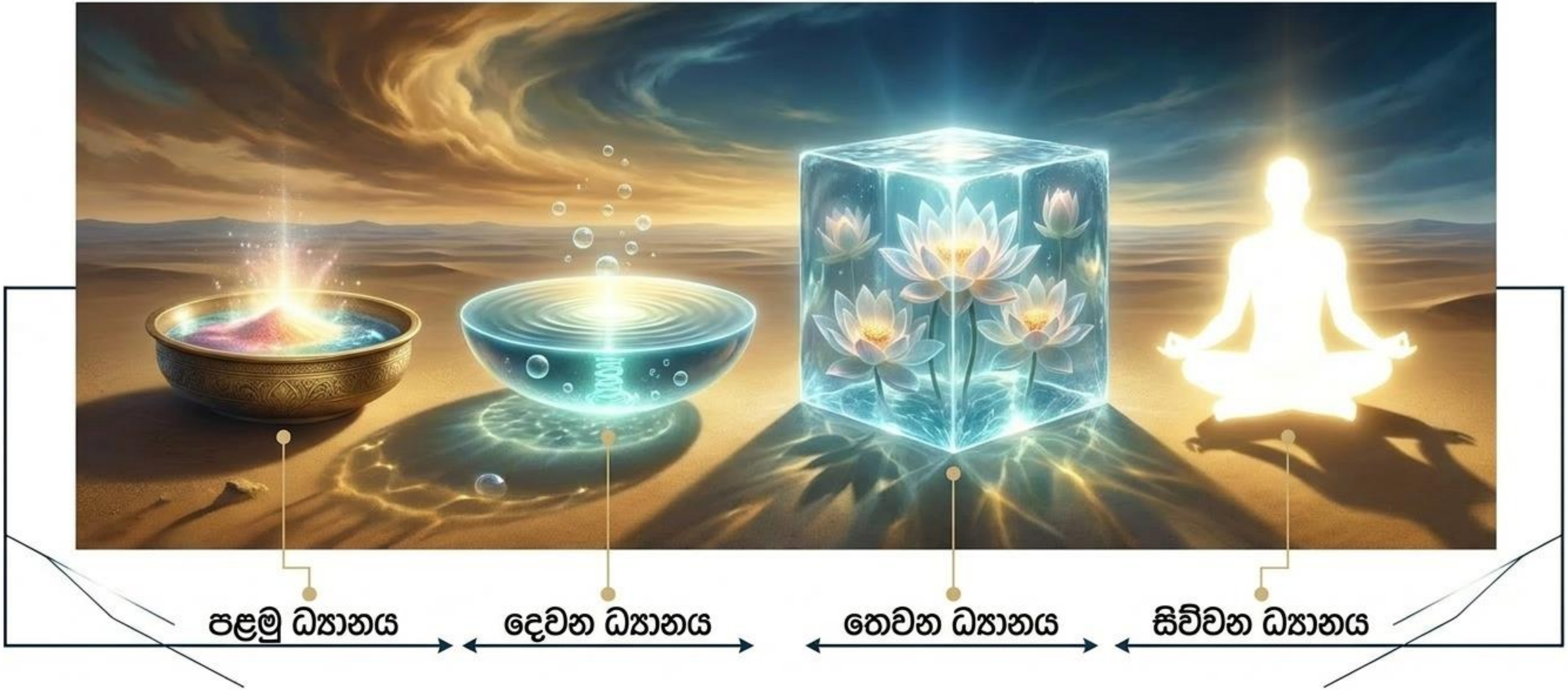


තියුණු නාභිගත කිරීම: හිස ගිනි ගත්තෙකු සේ, ප්‍රබල අකුසල් වහාම දුරු කිරීමට.

පුළුල් අවධානය: ගවපල්ලෙකු සේ, කුසල් සිත සැහැල්ලුවෙන් නිරීක්ෂණය කරමින් ධ්‍යාන සඳහා සූදානම් වීමට.

සමාධියේ වීකාශනය

සමාධිය යනු සිමීත ලක්ෂ්‍යයක් නොව, සම්පූර්ණ ශරීරයම පුරා පැතිරෙන සුවයකි.



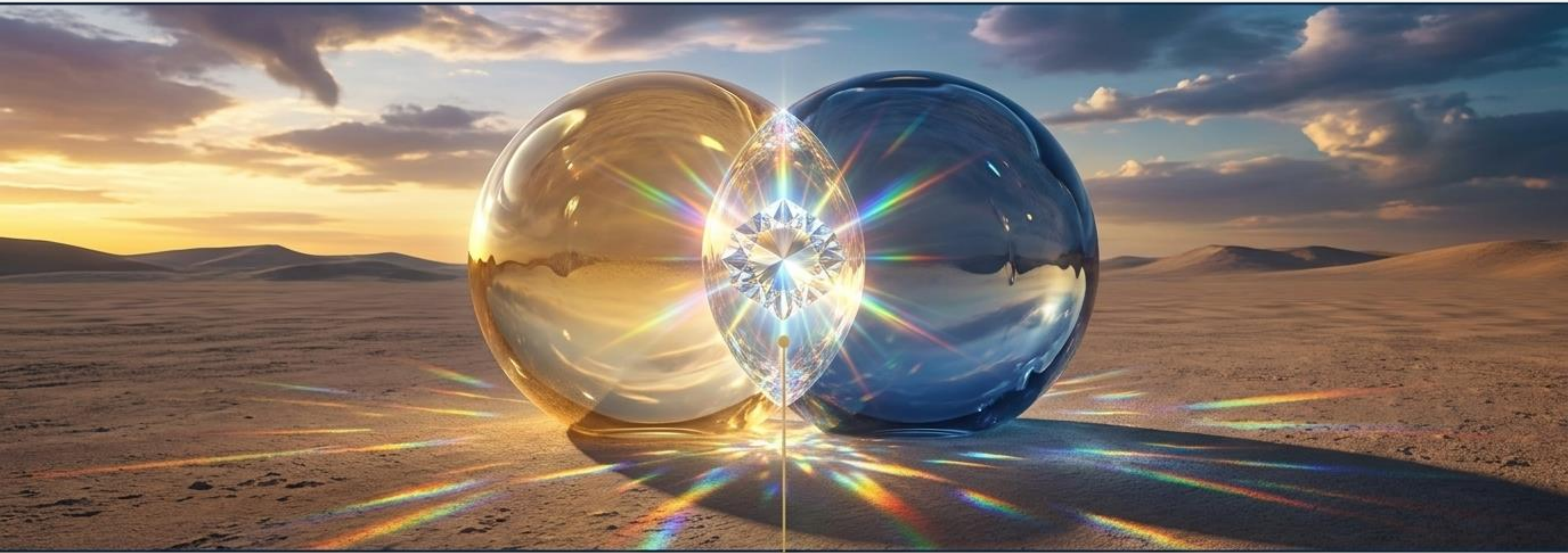
පළමු ධ්‍යානය

දෙවන ධ්‍යානය

තෙවන ධ්‍යානය

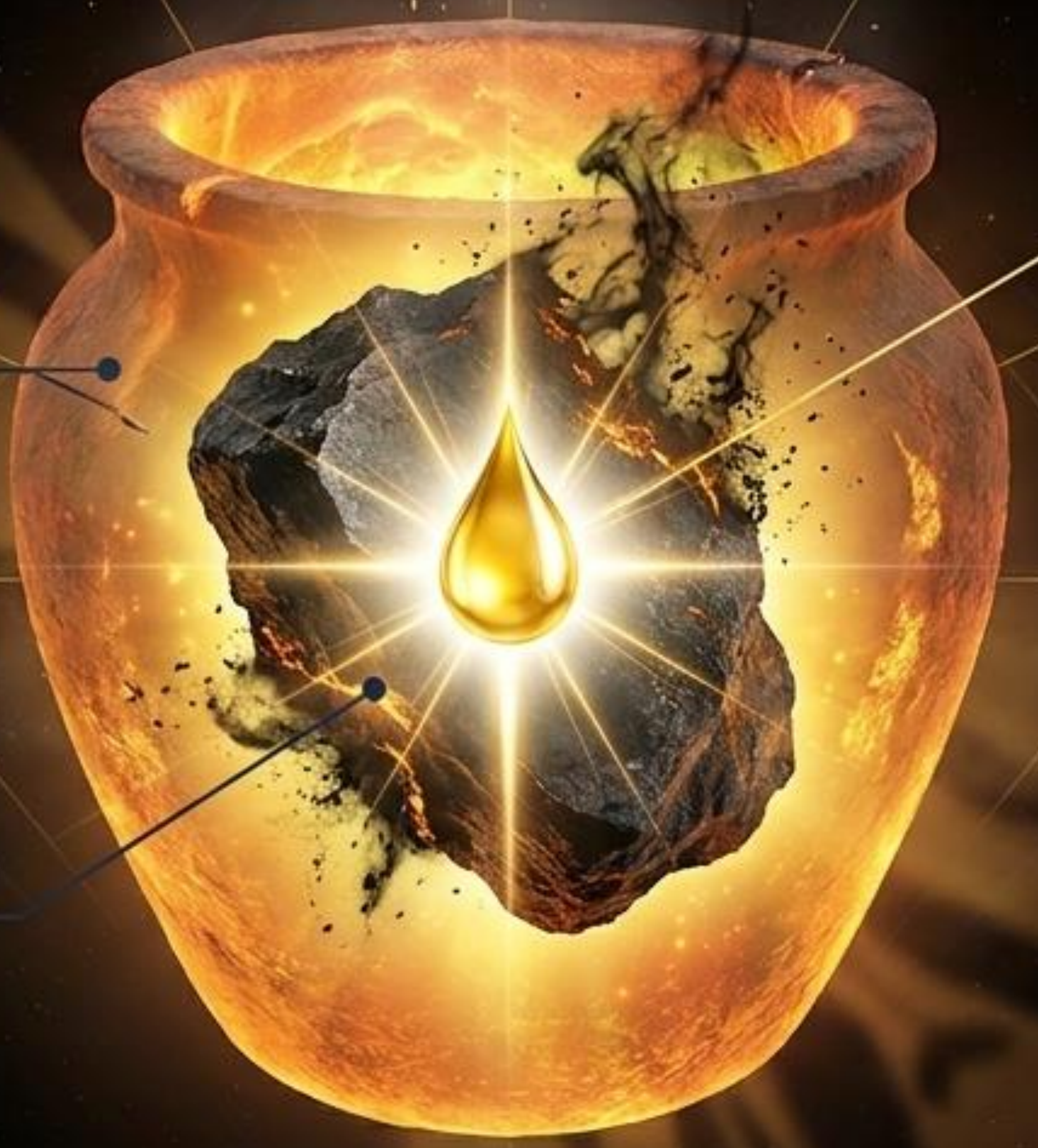
සිව්වන ධ්‍යානය

සතිය සහ ධ්‍යාන අතර අන්තර් විනිවිද යාම



සතිය සහ සමාධිය එකිනෙකින් වෙන් වූ දේවල් නොවේ.
සතර සතිපට්ඨානය මනාව පිහිටුවීමෙම ධ්‍යාන බවට පත්වෙයි.
සතිය සමාධියට අරමුණු සපයන අතර, සමාධිය සතිය තවදුරටත් මුවහත් කරයි.

විමුක්තියේ කෝව



1

නිරික්ෂණය - සමාධිය තුළ සිත ක්‍රියා කරන ආකාරය සතිය මගින් දකියි.

2

සංඛාර හඳුනාගැනීම - සිත විසින් ගොඩනගන සියල්ල අනිත්‍ය බව අවබෝධ කරගනී.

3

නිර්වාණය - ඇල්ම දුරු වීමෙන් සිත සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වෙයි.

රහතන් වහන්සේගේ විහරණය

අවදිවීමෙන් පසු කළ යුතු දෙයක් ඉතිරිව නැත. ගංගා සහ යමුනා නදීන් එකට එක්වන්නා සේ, සතිය යනු තවදුරටත් යා යුතු මාර්ගයක් නොව, වර්තමාන මොහොතේ ඇති සුන්දර සහ සන්සුන් විහරණයකි.

සම්මා සතිය: සිතේ දොරටුපාලයා

සම්මා සතියේ මූලිකාංග

සතිය (Mindfulness), **සම්පජඤ්ඤය** (Clear Comprehension) **ආතාපය** (Effort)

“මතක තබා ගැනීමයි” - කලින් කළ දේ හා වර්තමානයේ කළ යුතු දේ සිහිපත් කිරීම.

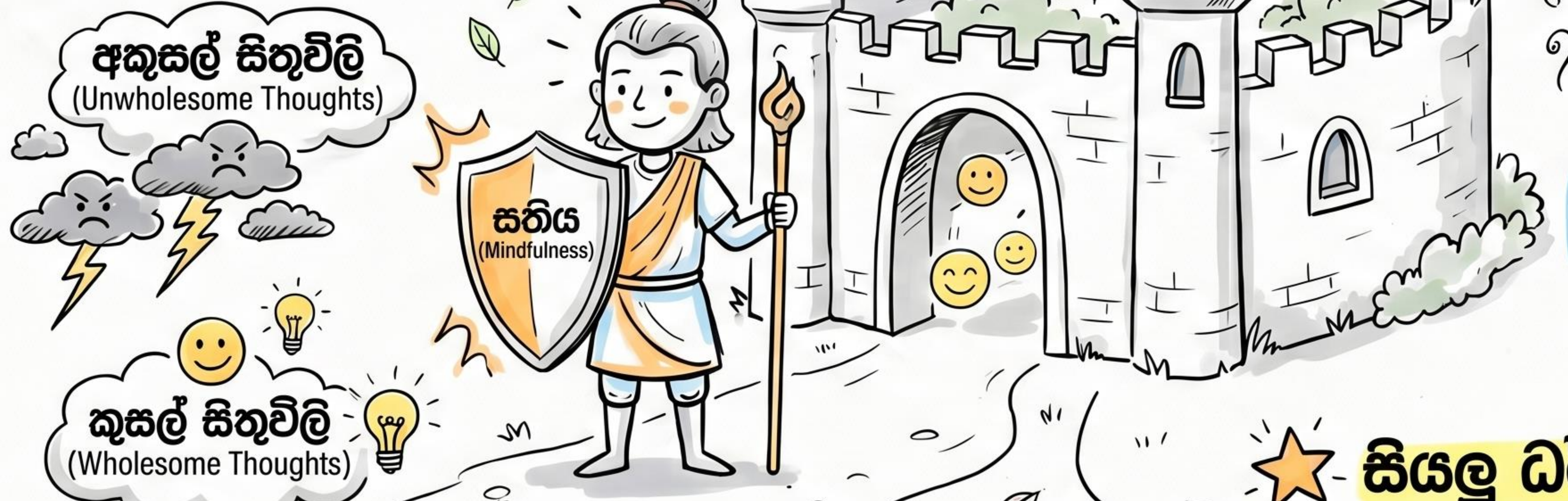
පැහැදිලි දැනීම.

දැඩි උත්සාහය.

මේ ත්‍රිත්වය එක්ව ක්‍රියා කරයි.

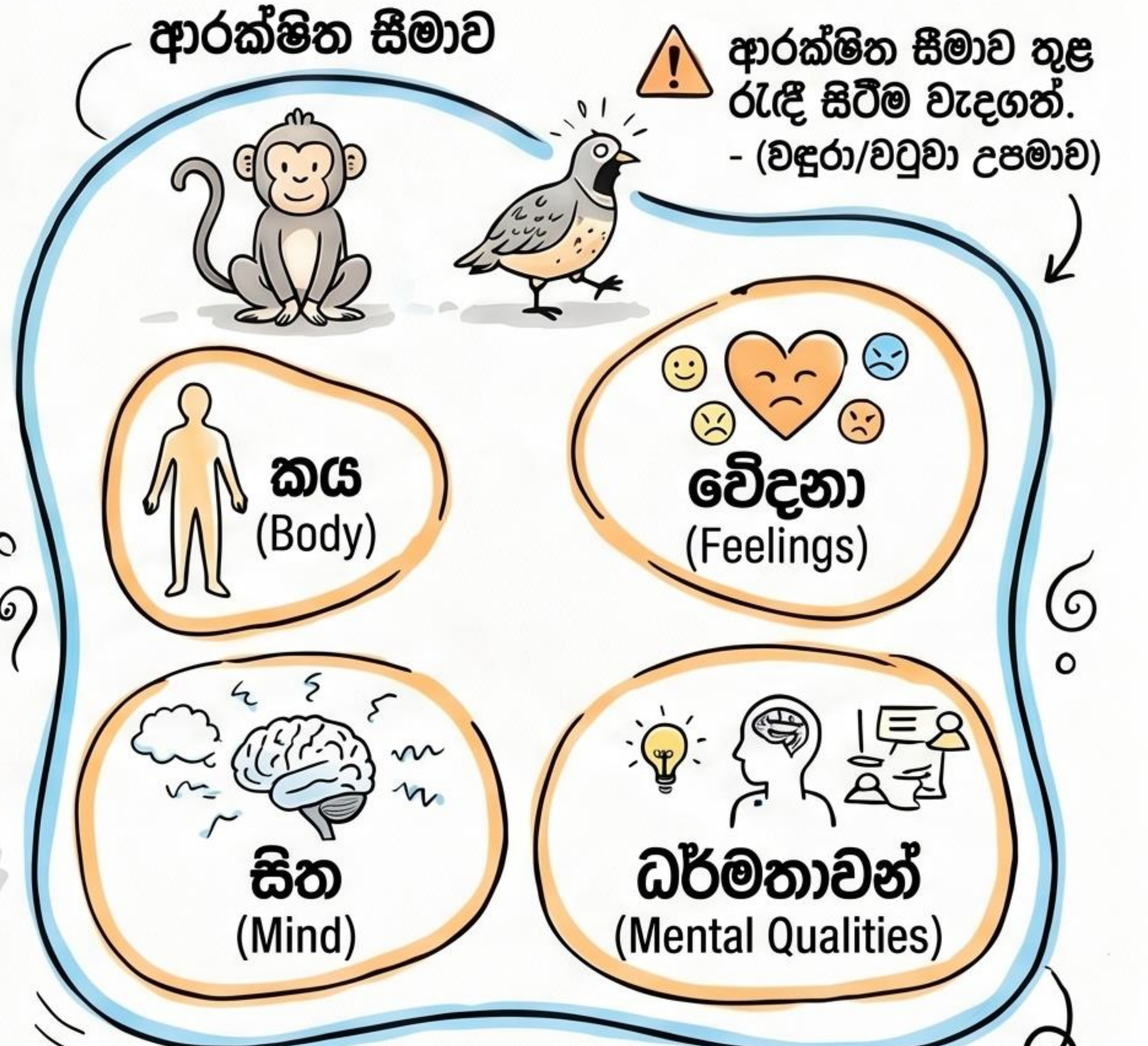
දොරටුපාලකයෙකු ලෙස ක්‍රියා කිරීම

සිතේ දොරටුව අසල හිඳමින්, අකුසල් බැහැර කර කුසල් පමණක් ඇතුළු කරයි.



අකුසල් සිතුවිලි
(Unwholesome Thoughts)
සතිය
(Mindfulness)
කුසල් සිතුවිලි
(Wholesome Thoughts)

සතර සතිපට්ඨානය: අවධානය යොමු කළ යුතු ක්ෂේත්‍ර



ආරක්ෂිත සීමාව
කය
(Body)
වේදනා
(Feelings)
සිත
(Mind)
ධර්මතාවන්
(Mental Qualities)

ආරක්ෂිත සීමාව තුළ රැඳී සිටීම වැදගත්.
- (වඳුරා/වටුවා උපමාව)

සියලු ධර්මයන්ට සිහිය අධිපති වේ.

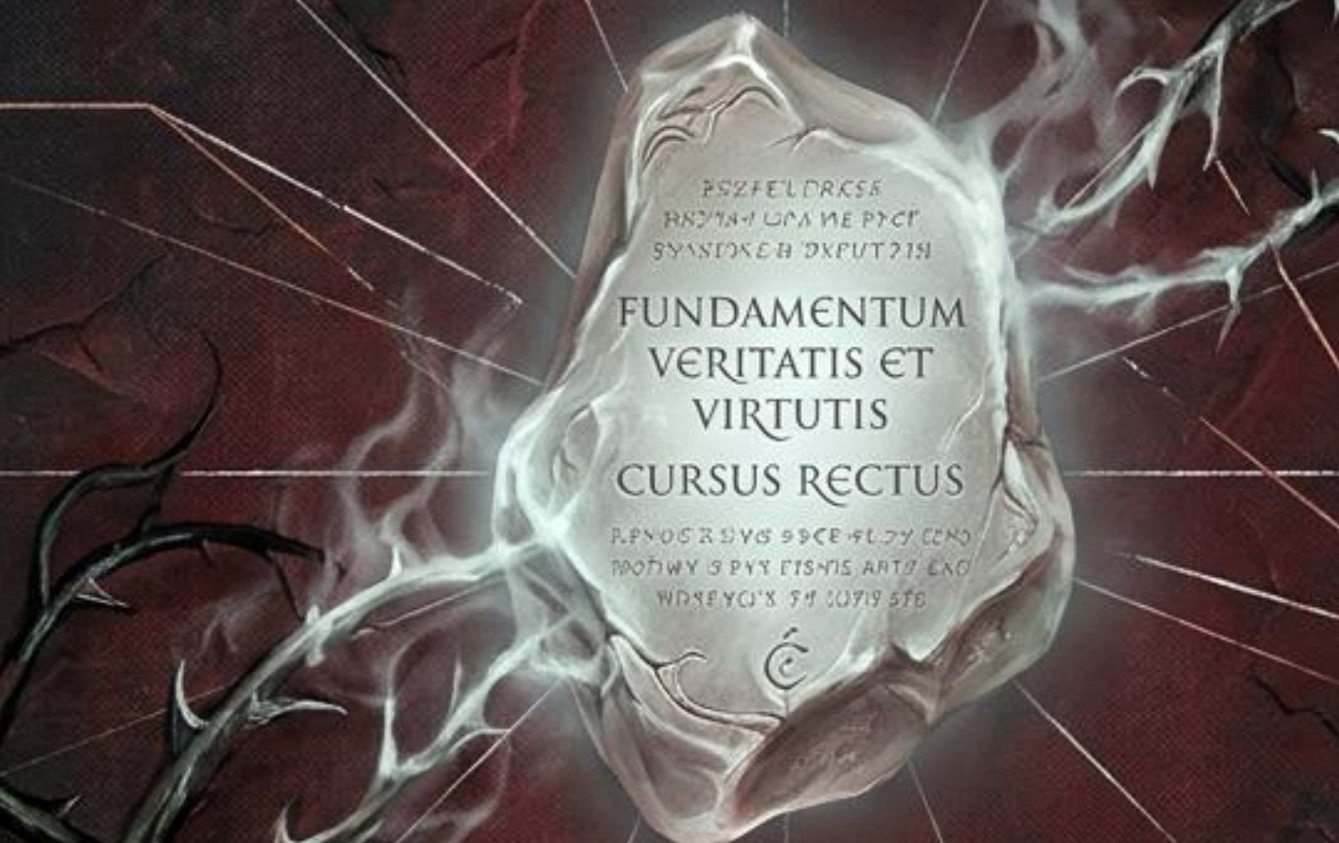
සෑම අත්දැකීමකදීම සහ ක්‍රියාවකදීම සිහිය ප්‍රධාන පාලන මූලධර්මයයි.

https://www.dhammatalks.org/books/RightMindfulness/Section0007.html#heading_id_3

The Lessons of Fabrication: Forging Mindfulness in the Dark

An Exploration of Causal Manipulation, the 16 Steps of Breath Meditation, and the Path to Unbinding.

THE PREREQUISITES OF PRACTICE



THE FOUNDATION

Right Speech, Right Action, Right Livelihood. Well-purified virtue and views made straight.

THE ENCROACHING VINES

Harmful behavior erects psychological barriers. A bad conscience forces the mind to actively suppress memory to forget the harm done.

THE SYNTHESIS

Suppressed memory and willful ignorance destroy the alertness required for mindfulness. Mindfulness can only be established rightly in dependence on a purified foundation.

THE PARADIGM SHIFT: WATCHING VS. FORGING

Passive Equanimity

Simply being aware of the present moment. Subduing irritation and watching phenomena pass.

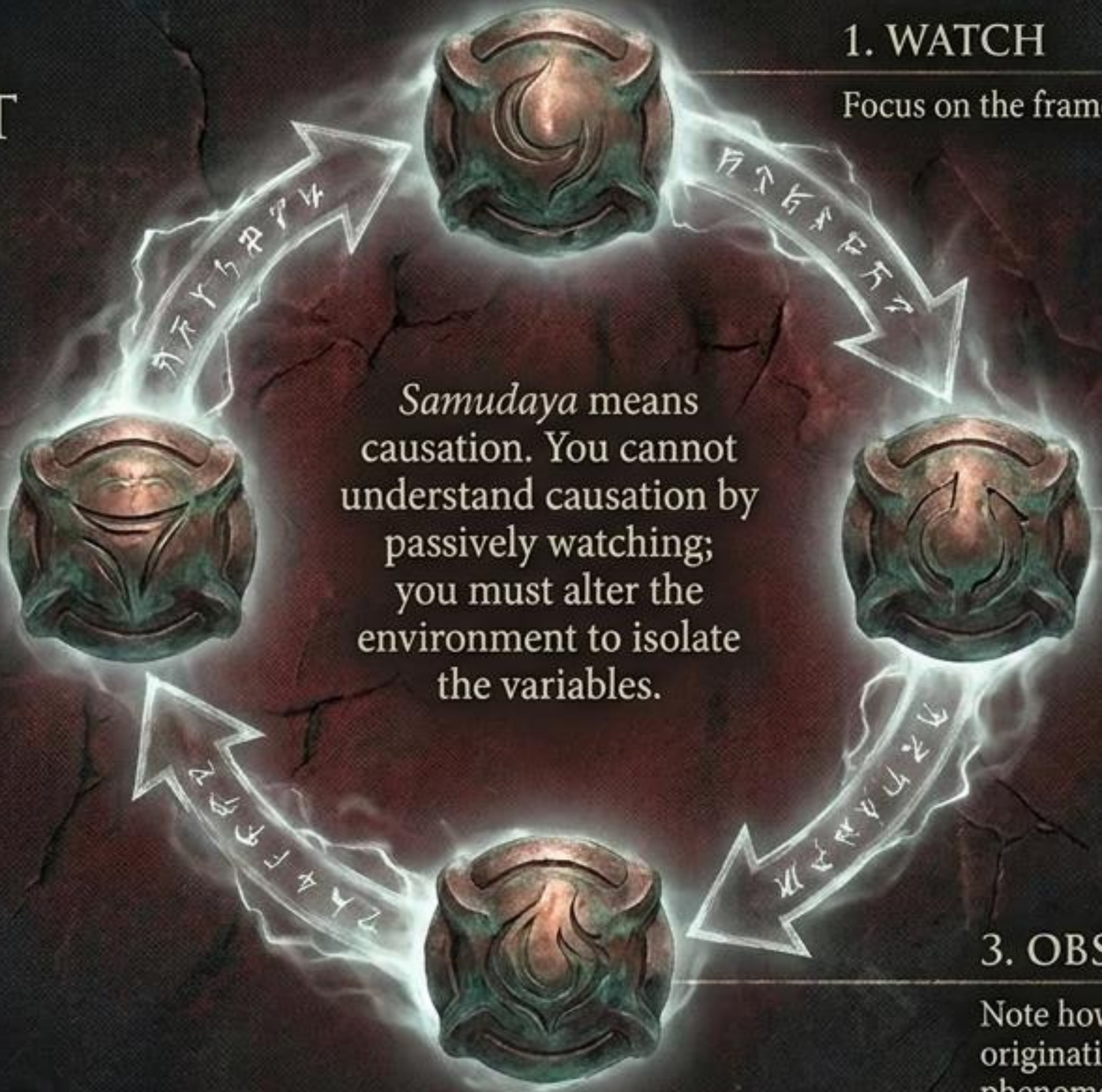
The Verdict:
Acknowledged as a type of mindfulness, but explicitly rejected as the path to culmination.

Active Fabrication

Willed, proactive manipulation. Operating in the future tense: “I will breathe…”.

The Verdict:
The required method. Utilizing intention to move the present moment toward a specific, skillful future direction.

SAMUDAYA: THE INNER SCIENTIST



Samudaya means causation. You cannot understand causation by passively watching; you must alter the environment to isolate the variables.

1. WATCH

Focus on the frame of reference.

2. ADJUST VARIABLE

Make deliberate changes to physical or mental actions.

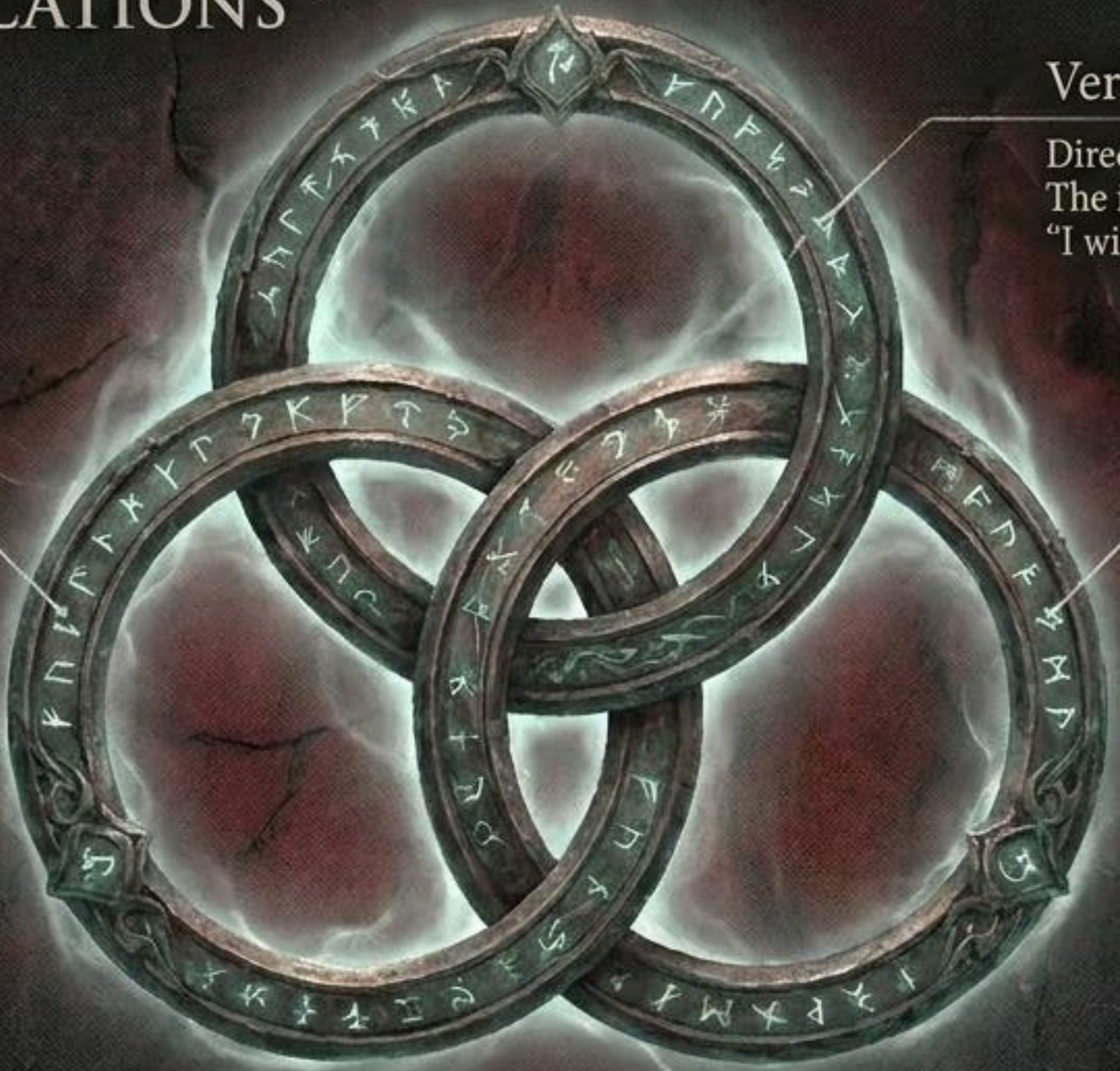
3. OBSERVE EFFECT

Note how the adjustment impacts the origination or passing away of phenomena.

4. REFINE

Learn what gives rise to concentration by isolating true causal relationships.

THE THREE FABRICATIONS



Bodily Fabrication

The raw physical mechanism.
The in-and-out breaths.

Verbal Fabrication

Directed thought and evaluation.
The intentional phrasing:
"I will breathe..."

Mental Fabrication

Perceptions and feelings.
The emotional and conceptual framing of the experience.

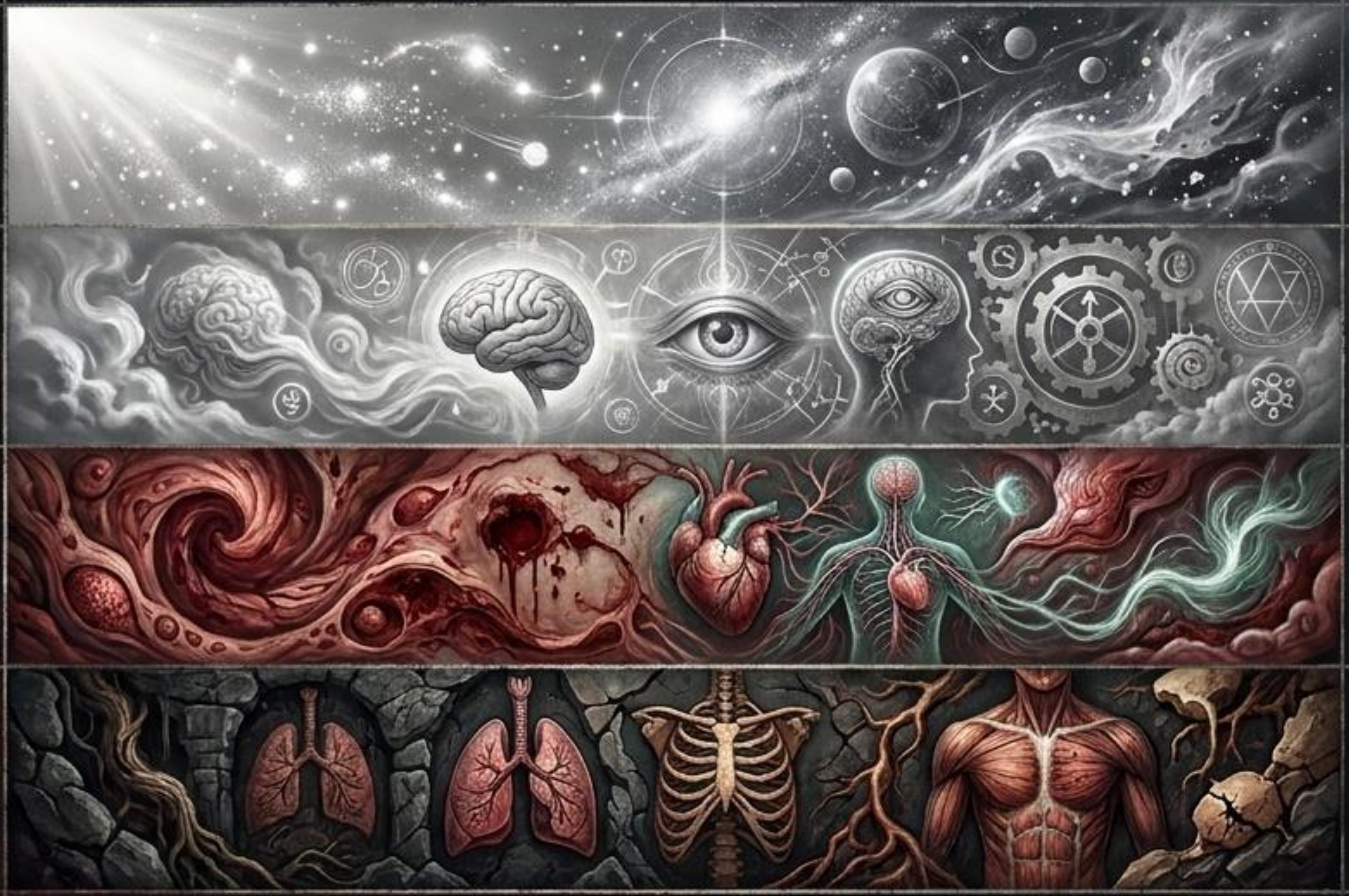
System Synthesis

All three are present and required to develop strong concentration. As concentration deepens, they are systematically stilled.

THE ARCHITECTURE OF BREATH: A 16-STEP GRIMOIRE

THE PROACTIVE STANCE

Every step is driven by the future-tense intention: “He trains himself: I will breathe...”



IV. PHENOMENA

III. THE MIND

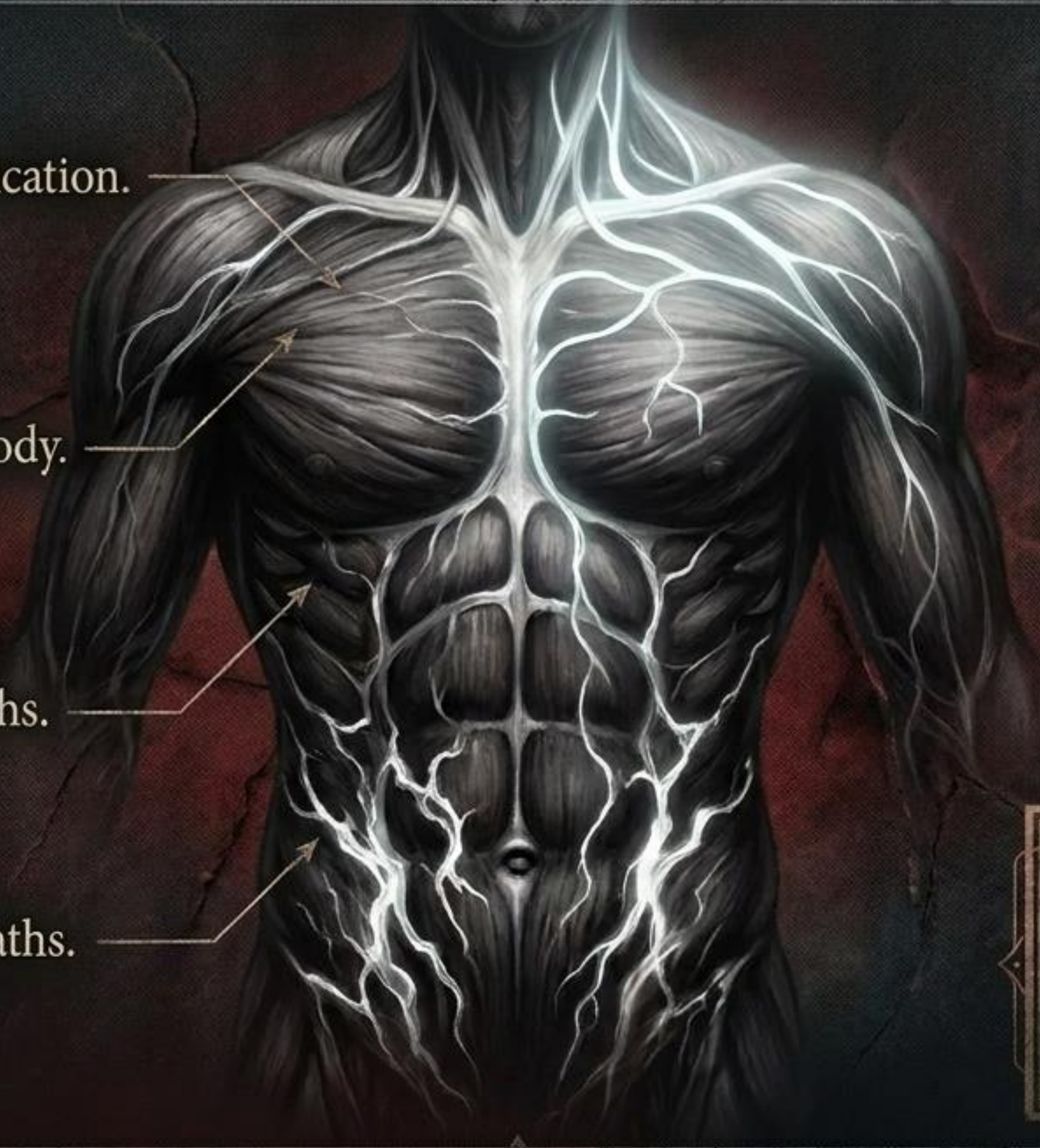
II. FEELINGS

I. THE BODY

KEY INSIGHT

These steps are not observations of what is. They are acts of self-training designed to cultivate mindfulness, alertness, and ardency in tandem.

TETRAD I: FORGING THE BODY



4. Calm bodily fabrication.

3. Sensitize to the entire body.

2. Discern short breaths.

1. Discern long breaths.

THE SYNTHESIS

Moving from binary observation to the active, willed pacification of the physical form.

Tetrad II: Transmuting Feelings

5. **Sensitize to rapture.**
Generating an initial surge of uplifting energy.

6. **Sensitize to pleasure.**
Refining rapture into sustainable wellbeing.

7. **Sensitize to mental fabrication.**
Observing how perceptions shape the mind.

8. **Calm mental fabrication.**
Cultivating specific perceptions that soothe the emotional landscape.

Tetrad III: Directing the Mind

9. Sensitize to the mind.

Reading the current energetic and conceptual state.

10. Gladdening the mind.

Injecting energy when it is low or sluggish.

11. Steadying the mind.

Unifying and concentrating energy when it is scattered.

12. Releasing the mind.

Temporarily freeing it from unskillful states to ascend higher.

Tetrad IV: The Dhamma

13. Focus on inconstancy.

Recognizing the fragile, fleeting nature of the fabricated states just built.

14. Focus on dispassion (fading).

Actively cultivating a loss of appetite for fabricated phenomena.

15. Focus on cessation.

Watching the stress end as causes are abandoned.

16. Focus on relinquishment.

The final surrender of the tools themselves.

The Refining Fire: Limits of Ordinary Equanimity

Level 2: Equanimity of Singleness

Dependent on the infinitude of space or consciousness (The Jhānas). The consciously fabricated equanimity of higher concentration. Must be relied upon to transcend Multiplicity.

Level 1: Equanimity of Multiplicity

Generic non-reactivity to sensory input. A fabricated trap. Insufficient to uproot deep causes of stress.

Core Insight

Generic non-reactivity is not the goal.

Equanimity is a fabricated mental feeling with an underlying agenda: to abandon unskillful qualities.

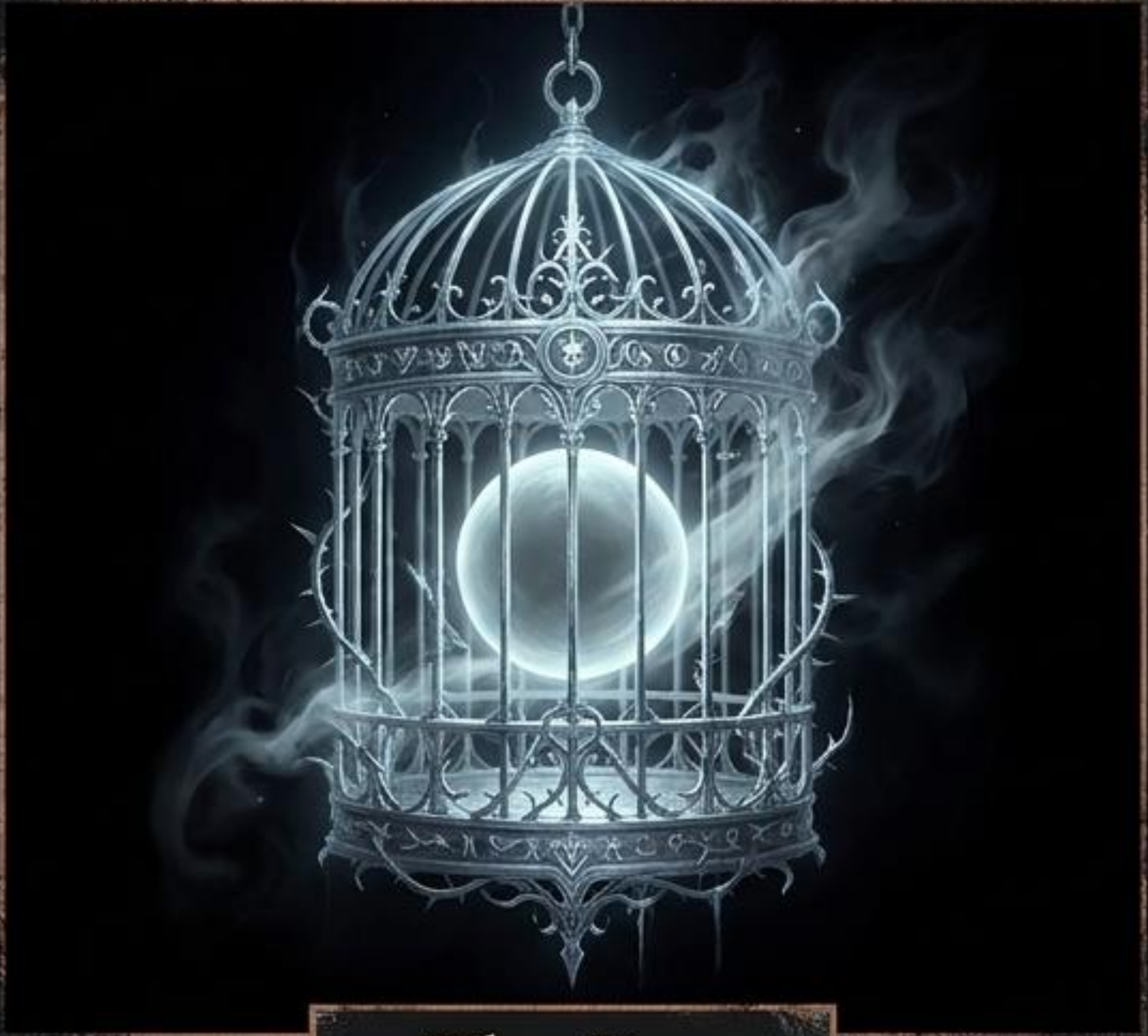
Diagnostic Matrix: Exertion vs. Equanimity

Fabrication of Exertion	Development of Equanimity
Mechanism: Active ferreting out of causes; manipulating states to instill dispassion.	**Mechanism:** Looking on with refined balance to starve causes of their reactionary fuel.
Required Effort: High effort. Requires desire, persistence, and intent.	**Required Effort:** Lower effort. Requires subtle balancing, though still fabricated.
The Duty: Discover through experimentation which unskillful qualities yield to force.	**The Duty:** Discover which yield to stillness.

The Supreme Clinging

The Trap

The dimension of neither perception nor non-perception. The highest formless attainment.



The Danger

Relishing and welcoming this ultimate equanimity. As consciousness is sustained by this profound peace, the monk remains bound.

The Key

Realizing that even the most refined equanimity is still a fabricated state—a state of becoming. The ground is always shifting.

Non-Fashioning (Atammayatā)

Beyond Pushing and Staying

"When I pushed forward, I was whirled about.
When I stayed in place, I sank."

The Definition

The ability to not fashion any sense of self or possession around equanimity or attainment.

The Result

Prying loose the final conceits of identity. It lies beyond the fabrication of exertion and on-looking equanimity. It is total unbinding.

The Forge and The Release

Final Takeaway: ‘Whatever isn’t yours: Let go of it. Your letting go of it will be for your long-term welfare.” The active forge is how we learn exactly what isn’t ours.

1. The Tool
(Right Mindfulness)

Provides precise memories of past experiments to inform present fabrication.

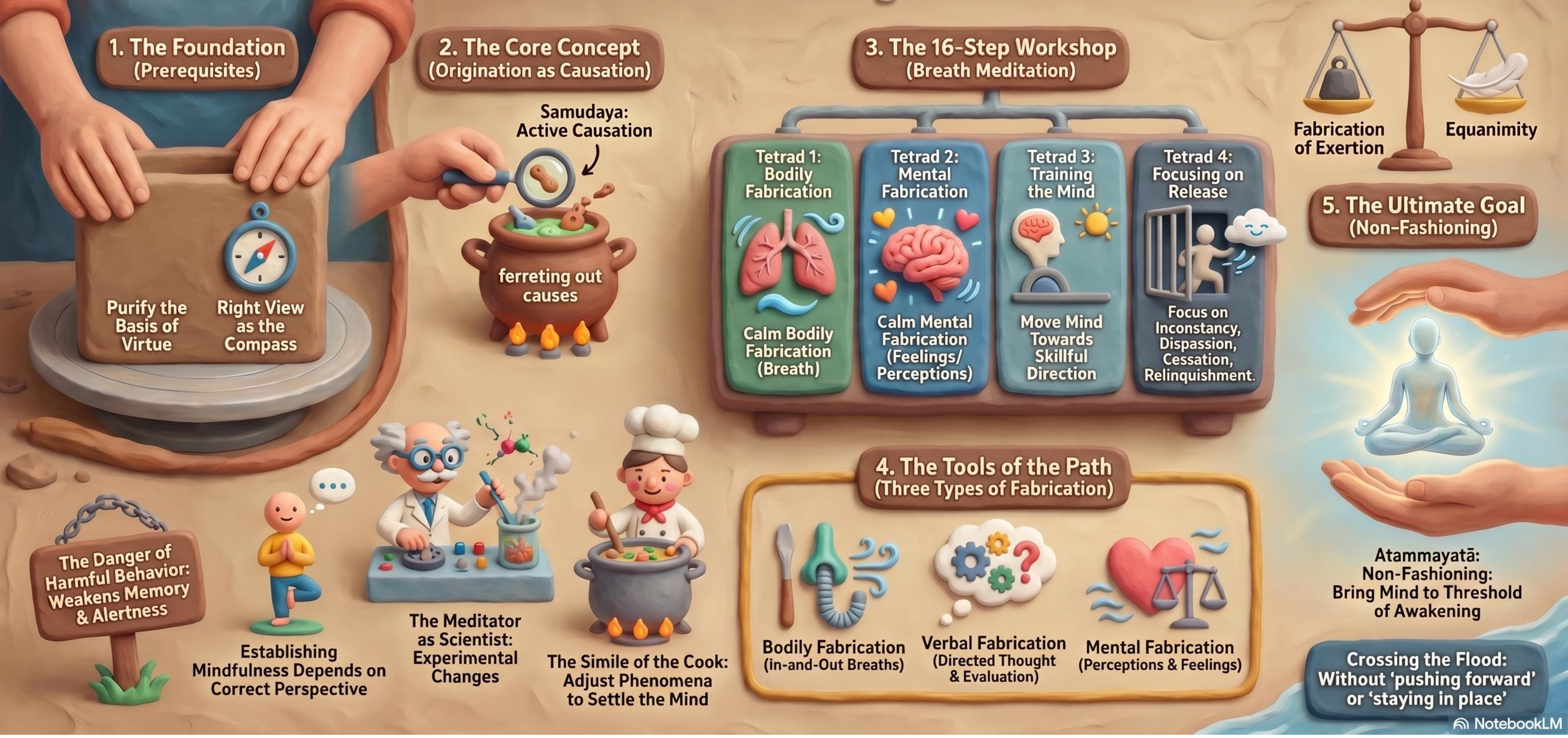
2. The Forge
(Right Effort & Concentration)

The active, desire-driven manipulation of states to create refined equanimity.

3. The Release
(Non-Fashioning)

The ultimate letting go of all fabricated states, including the forge itself.

Mastering the Art of Fabrication:
A Hands-On Guide to Right Mindfulness



1. The Foundation
(Prerequisites)

Purify the Basis of Virtue

Right View as the Compass

The Danger of Harmful Behavior: Weakens Memory & Alertness

Establishing Mindfulness Depends on Correct Perspective

2. The Core Concept
(Origination as Causation)

Samudaya: Active Causation

ferreting out causes

The Meditator as Scientist: Experimental Changes

The Simile of the Cook: Adjust Phenomena to Settle the Mind

3. The 16-Step Workshop
(Breath Meditation)

Tetrad 1: Bodily Fabrication
Calm Bodily Fabrication (Breath)

Tetrad 2: Mental Fabrication
Calm Mental Fabrication (Feelings/ Perceptions)

Tetrad 3: Training the Mind
Move Mind Towards Skillful Direction

Tetrad 4: Focusing on Release
Focus on Inconstancy, Dispassion, Cessation, Relinquishment.

4. The Tools of the Path
(Three Types of Fabrication)

Bodily Fabrication (In-and-Out Breaths)

Verbal Fabrication (Directed Thought & Evaluation)

Mental Fabrication (Perceptions & Feelings)

Fabrication of Exertion

Equanimity

5. The Ultimate Goal
(Non-Fashioning)

Atammayatā: Non-Fashioning: Bring Mind to Threshold of Awakening

Crossing the Flood: Without ‘pushing forward’ or ‘staying in place’

NotebookLM

මනස නමැති භූමිය: නිර්මාණයේ පාඩම්

සිහිය පිහිටුවීමේ සක්‍රීය සහ ගවේෂණාත්මක මාර්ගය අවබෝධ කරගැනීම.

ශක්තිමත් පදනම: සීලය සහ සම්මා දිට්ඨිය

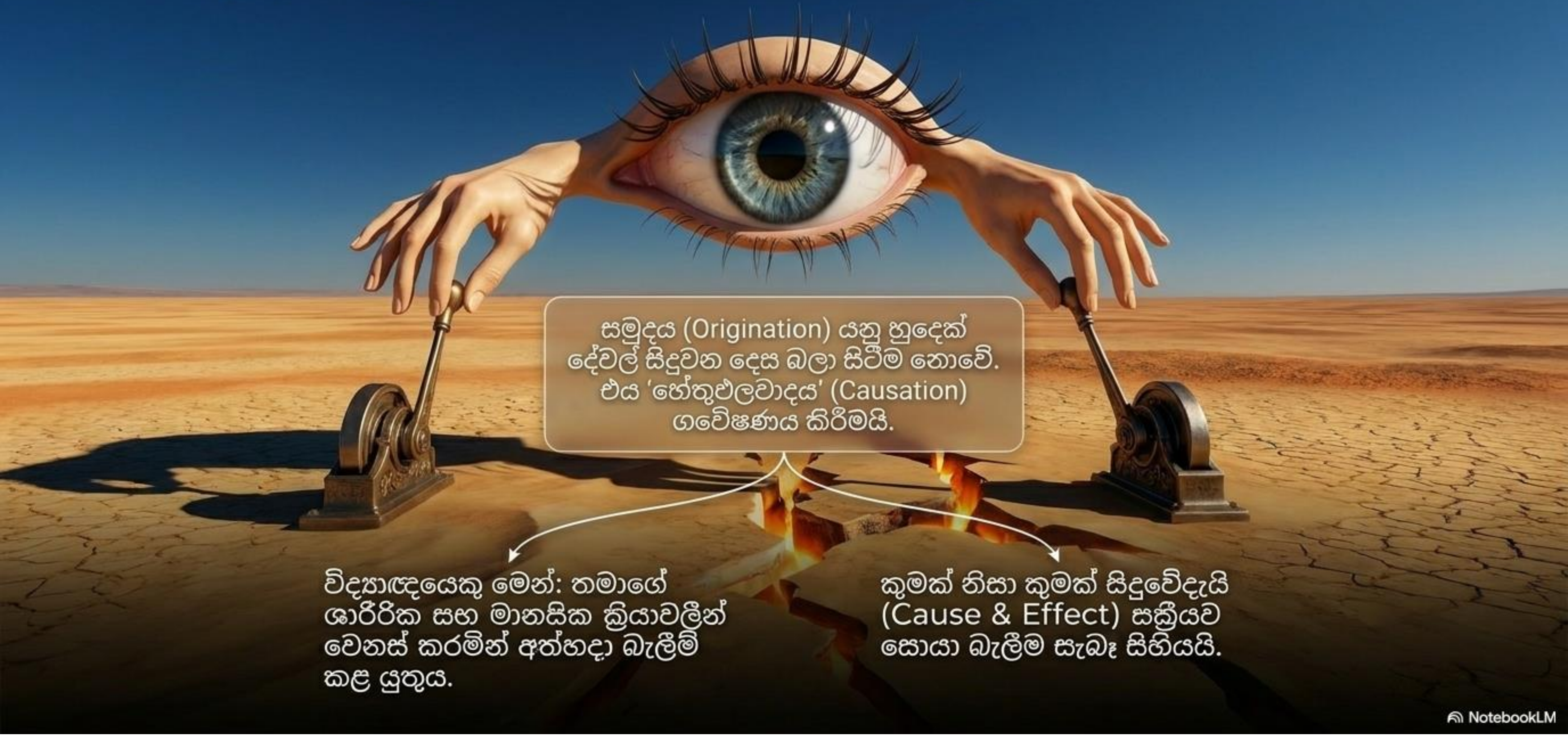
සීලය

පිරිසිදු සීලය මත යැපීම (SN 47:16). වැරදි ක්‍රියා නිසා ඇතිවන පශ්චාත්තාපය සිහිය දුර්වල කරයි. සිතේ මතකයට ඇති බාධා ඉවත් කිරීමට සීලය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

සම්මා දිට්ඨිය

ඍජු කරගත් දෘෂ්ටිය. නිවැරදි අවධානය යොමු කිරීම සඳහා මනසට පැහැදිලි දැක්මක් තිබිය යුතුය.

සමුදය: අක්‍රීය නිරීක්ෂකයාගෙන් සක්‍රීය පර්යේෂකයාට

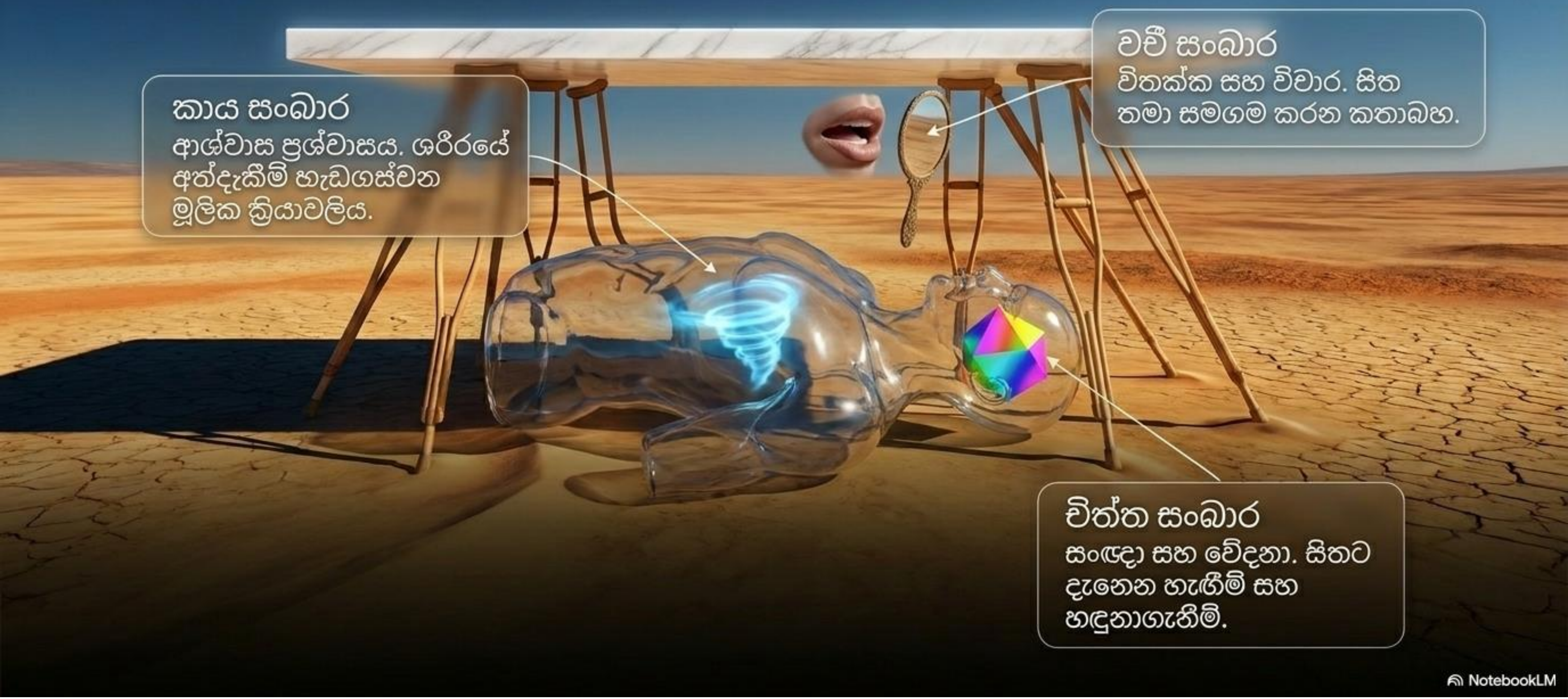


සමුදය (Origination) යනු හුදෙක් දේවල් සිදුවන දෙස බලා සිටීම නොවේ. එය 'හේතුඵලවාදය' (Causation) ගවේෂණය කිරීමයි.

විද්‍යාඥයෙකු මෙන්: තමාගේ ශාරීරික සහ මානසික ක්‍රියාවලීන් වෙනස් කරමින් අත්හදා බැලීම් කළ යුතුය.

කුමක් නිසා කුමක් සිදුවේදැයි (Cause & Effect) සක්‍රීයව සොයා බැලීම සැබෑ සිහියයි.

අත්දැකීම් ගොඩනැගෙන සංඛාර තුන (MN 44)

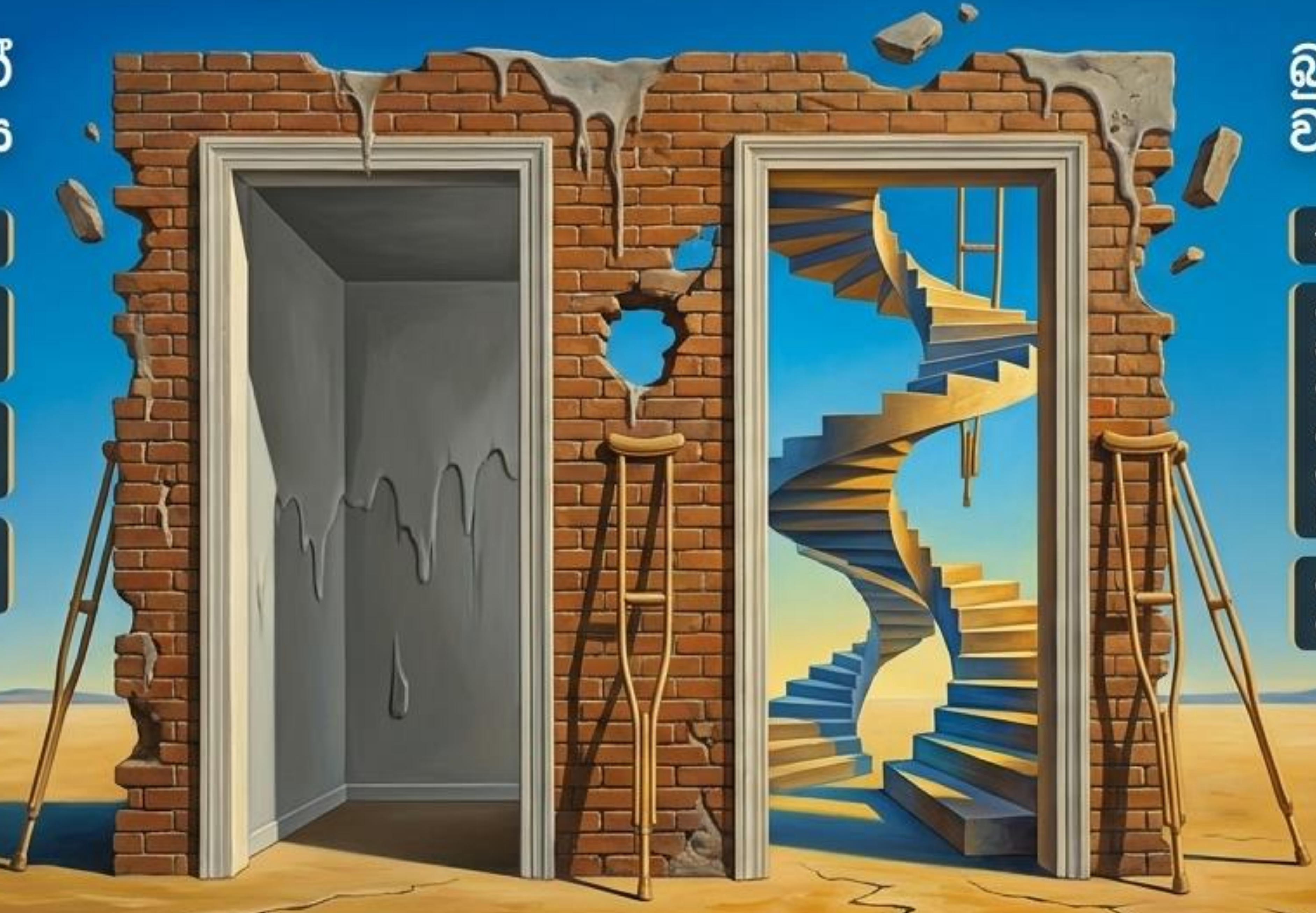


කාය සංඛාර
ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය. ශරීරයේ අත්දැකීම් හැඩගස්වන මූලික ක්‍රියාවලිය.

වචී සංඛාර
විතක්ක සහ විචාර. සිත තමා සමගම කරන කතාබහ.

චිත්ත සංඛාර
සංඥා සහ වේදනා. සිතට දැනෙන හැඟීම් සහ හඳුනාගැනීම්.

අක්‍රීය විරාමය සහ සක්‍රීය හැඩගැස්වීම අතර වෙනස



අරිට්ඨ හිමියන්ගේ ක්‍රමය

- අක්‍රීය උපේක්ෂාව
- බාහිර ගැටුම් තාවකාලිකව යටපත් කිරීම පමණි.
- වර්තමාන මොහොතේ සිදුවන දේ දෙස බලා සිටීම.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අනුමත නොකළ සාමාන්‍ය ක්‍රමය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ක්‍රමය

- සක්‍රීය පුහුණුව
- ආනාපානසති පියවර 16 භාවිතයෙන් සිත සක්‍රීයව මෙහෙයවීම.

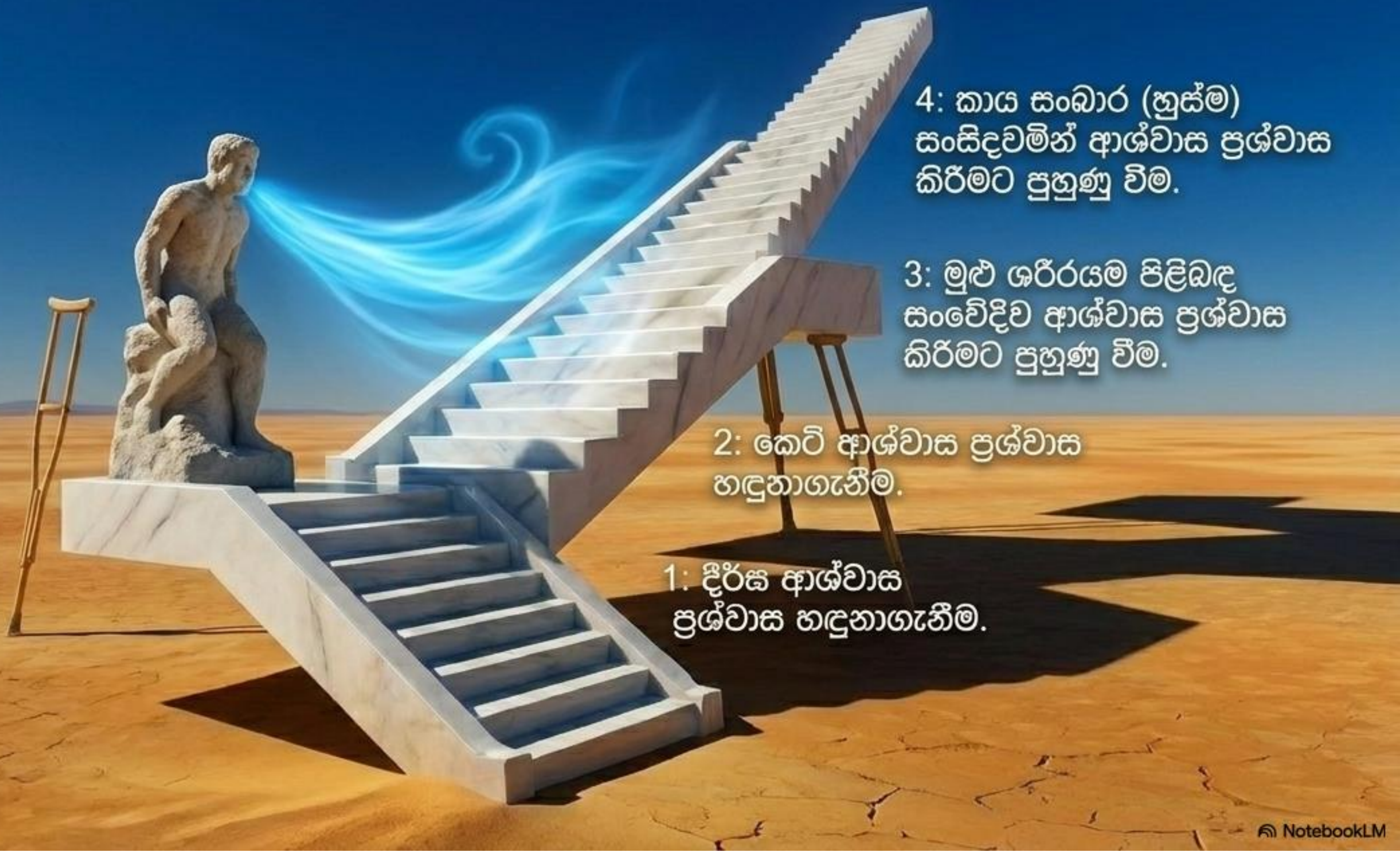
  අනාගතය ඉලක්ක කරගත් චේතනාන්විත පුහුණුව (‘මම ආශ්වාස කරමි...’).
- කෙලෙස් මුලින් උපුටා දැමීමේ ශ්‍රේෂ්ඨ ක්‍රමය (SN 54:6).

පියවර 16 ක සක්‍රීය ගමන (MN 118)

මෙම පියවර 16
මෙම පියවර 16 හුදෙක් සිදුවන දේ බලා සිටීමක් නොවේ.
එය ස්වයං-පුහුණුවකි.

‘මම ආශ්වාස කරමි... මම ප්‍රශ්වාස කරමි...’ යන අනාගත කාල ක්‍රියාපදයෙන් පෙන්වා දෙන්නේ මනස නිශ්චිත අරමුණක් කරා සක්‍රීයව මෙහෙයවන බවයි. මෙය චේතනාව (Intention) සහ වීර්යය මුසු වූ පුහුණුවකි.

පළමු පියවර හතර: කාය සංඛාර සංසිඳවීම



4: කාය සංඛාර (හුස්ම) සංසිදවමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීමට පුහුණු විම.

3: මුළු ශරීරයම පිළිබඳ සංවේදීව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරිමට පුහුණු වීම.

2: කෙටි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හඳුනාගැනීම.

1: දීර්ඝ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හඳුනාගැනීම.

දෙවන පියවර හතර: චිත්ත සංඛාර මෙහෙයවීම

5: ප්‍රීතියට සංවේදීව පුහුණු වීම.

6: සුඛයට සංවේදීව පුහුණු වීම.

7: චිත්ත සංඛාර (සංඥා සහ වේදනා) පිළිබඳ සංවේදී වීම.

8: චිත්ත සංඛාර සංසිඳවමින් පුහුණු වීම. සිත සන්සුන් කරන හැඟීම් සහ හඳුනාගැනීම් වේත්‍යාවිතව වර්ධනය කිරීම.

තෙවන පියවර හතර: සිත මුදාහැරීම

9: සිත පිළිබඳ මනා සංවේදී බවකින් පුහුණු වීම.

10: සිත ප්‍රමෝදයට පත් කරමින් පුහුණු වීම - ශක්තිය අඩු වූ විට සිත පණ ගැන්වීම.

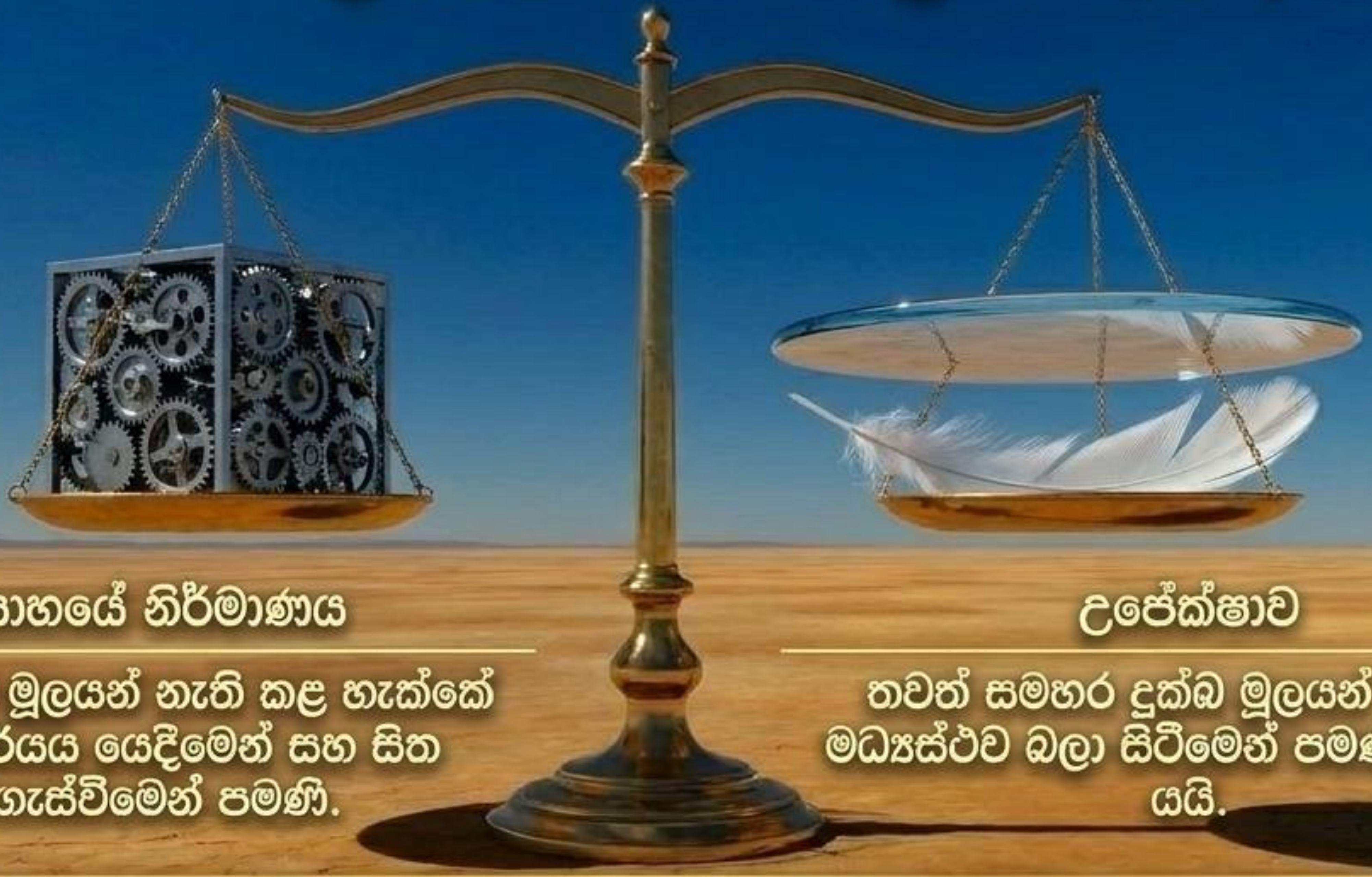
11: සිත සමාධිගත කරමින් පුහුණු වීම.

12: සිත අකුසලයෙන් මුදාහරිමින් පුහුණු වීම.

අවසන් පියවර හතර: යථාර්ථය දියවී යාම

- 13: අනිච්ච (Inconstancy) අරමුණු කරමින් පුහුණු වීම.
- 14: විරාග (Dispassion) අරමුණු කරමින් පුහුණු වීම.
- 15: නිරෝධ (Cessation) අරමුණු කරමින් පුහුණු වීම.
- 16: පටිනිස්සග්ග (Relinquishment) අරමුණු කරමින් පුහුණු වීම. සියල්ල සම්පූර්ණයෙන්ම අත්හැරීම.

සමතුලිතතාවය: උපේක්ෂාව සහ උත්සාහය (MN 101)



උත්සාහයේ නිර්මාණය

සමහර දුක්ඛ මූලයන් නැති කළ හැක්කේ සක්‍රියව වීර්යය යෙදීමෙන් සහ සිත හැඩගැස්වීමෙන් පමණි.

උපේක්ෂාව

තවත් සමහර දුක්ඛ මූලයන් හුදෙක් මධ්‍යස්ථව බලා සිටීමෙන් පමණක් පහව යයි.

භාවනා කරන්නා තමාගේ සිත නිරීක්ෂණය කරමින්, කුමන අවස්ථාවේදී කුමන මෙවලම භාවිතා කළ යුතුදැයි අත්දැකීමෙන් වටහා ගත යුතුය.

උපේක්ෂාව නමැති රන්වන් උගුල (MN 106)

ඉතා උසස් මට්ටමේ උපේක්ෂාව (Equanimity) පවා
'නිර්මාණය කරන ලද' (Fabricated) දෙයකි. එය අවසාන ඉලක්කය නොවේ.

> 'ඔහු එම උපේක්ෂාවට ඇලී යයි නම්, එය පිළිගනී නම්...
> ඔහු සම්පූර්ණයෙන්ම නිවී ගිය අයෙකු නොවේ... එය උත්තතීර බැඳීමකි.'

අතම්මයතා:
කිසිවක් ගොඩනොනගන අවස්ථව

අතම්මයතා (Non-fashioning) යනු උපේක්ෂාව වටා පවා කිසිදු ‘මමත්වයක්’ හෝ අයිතියක් ගොඩනොනැගීමේ හැකියාවයි (MN 137).

‘මම ඉදිරියට නොගොස්, එතැනම නොරැඳී සැඩ පහරින් එතෙර වීමි...
ඉදිරියට ගිය විට මා ගසාගෙන ගියේය. එතැනම රැඳී සිටි විට මා ගිලී ගියේය.’ (SN 1:1)

නිවැරදි සිහියේ සම්පූර්ණ පරිණාමය

සාමාන්‍ය උපේක්ෂාව
ඉන්ද්‍රියන්ගේ අක්‍රිය
නිරීක්ෂණය.

සක්‍රිය උත්සාහය
සිත, කය, වචනය
සක්‍රියව මෙහෙයවීම.

පිරිසිදු උපේක්ෂාව
සමාධීයෙන් උපදින
ගැඹුරු සන්සුන්බව.

අතම්මයතා
සියලු නිර්මාණයන්ගෙන්
(සංඛාරයන්ගෙන්)
සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වීම.

අත්හැරීමේ කලාව

සැබෑ සිහිය යනු හුදෙක් බලා සිටීමක් නොවේ.
එය යථාර්ථය ගොඩනැගෙන සංඛාරයන් දක්ෂ ලෙස මෙහෙයවීමකි.
එමගින් මනස සිය අවසන් පාපාඩම ඉගෙන ගනී: එනම්,
ඝාම්, එම සියලුම නිර්මාණයන් සම්පූර්ණනේම අත්හරින
ආකාරයයි (MN 22).

Forging the Mind

The Active Architecture of Experience, Fabrication, and the Path to Unbinding

A strategic guide to mastering the cognitive forge.

Experience is a Forge, Not a Canvas

The mind is not a **passive receptor**. Long before sensory contact occurs, **fabrication** has already gone out looking for it—actively shaping how the world is **experienced** and what the mind seeks to extract from it.

“Consciousness is like a seed that grows and proliferates by feeding off the soil of form, feeling, and fabrication.”

The Three Hammers of Experience

Fabrication takes karmic potentials from the past and actively shapes them into present experience. Conditioned experience is always “for the sake of something.”

Bodily Fabrication

The Breath. The primary physical forge. Ignorant breathing causes stress; skillful breathing creates comfort.

Verbal Fabrication

Thought & Evaluation. The inner dialogue that crafts sentences and narratives to evaluate reality.

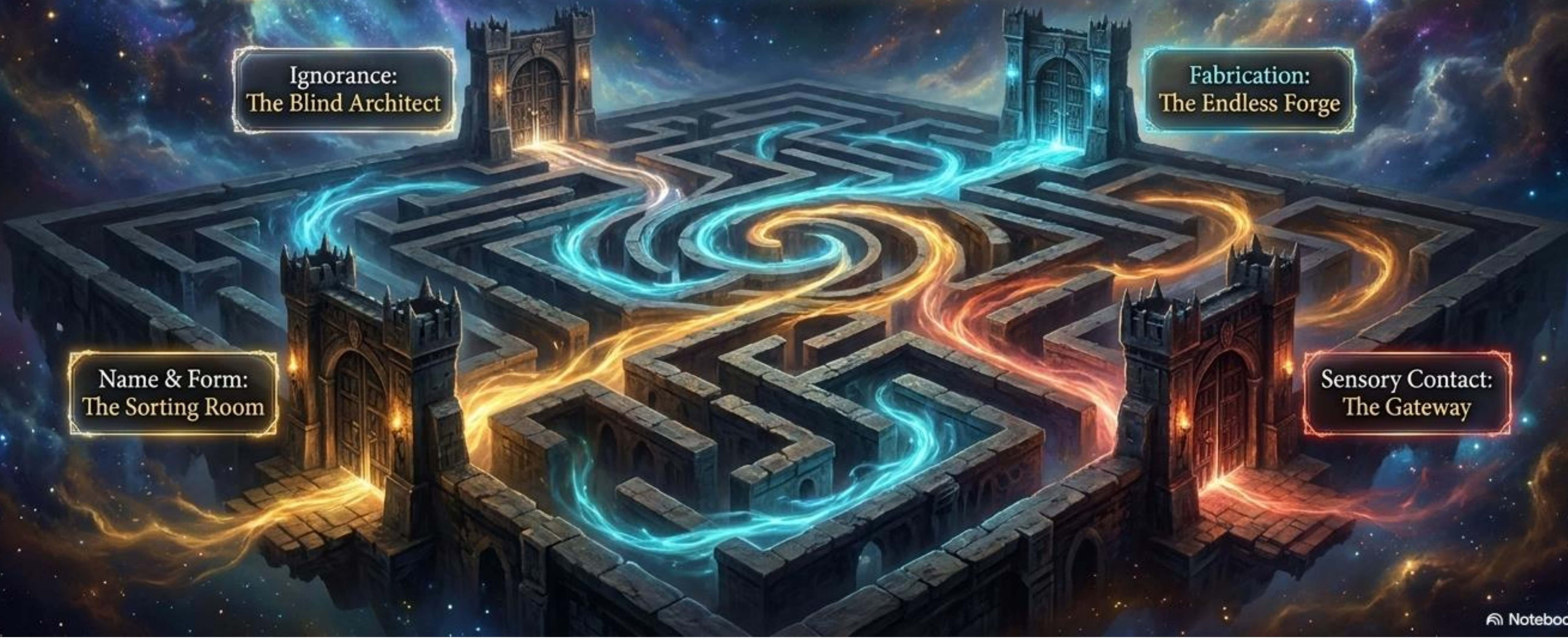
Mental Fabrication

Feelings & Perceptions. The basic labels and hedonic tones (pleasure, pain, neutral) applied to reality.

The Labyrinth of the Mind

The causal sequence of suffering (Dependent Co-arising) involves complex, non-linear feedback loops. Right Mindfulness must memorize this map to know exactly where and when to intervene.

Because the loops are non-linear, a skillfully fabricated consciousness can turn around and reshape the very conditions that underly it.

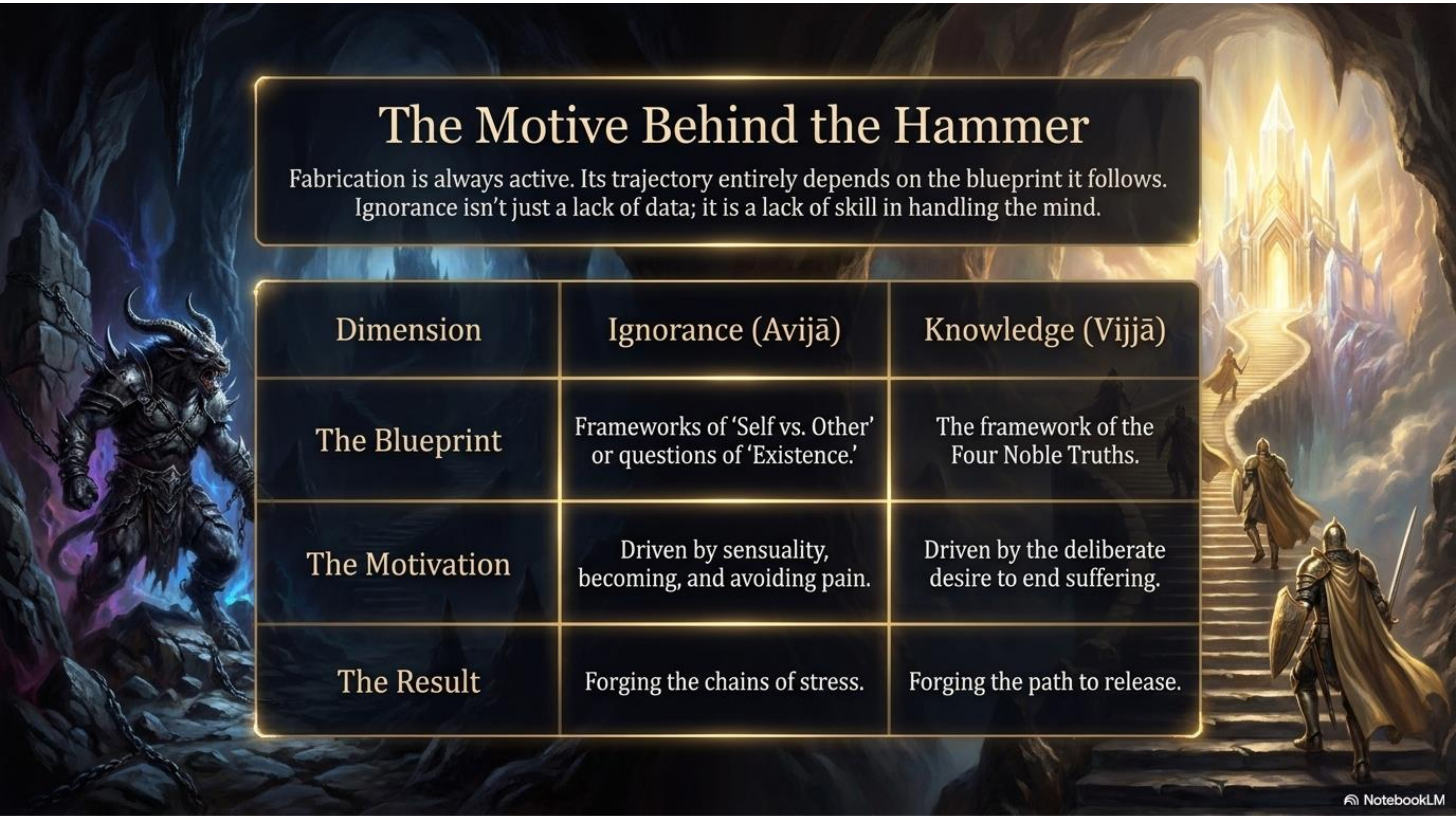


Ignorance:
The Blind Architect

Fabrication:
The Endless Forge

Name & Form:
The Sorting Room

Sensory Contact:
The Gateway



The Motive Behind the Hammer

Fabrication is always active. Its trajectory entirely depends on the blueprint it follows. Ignorance isn’t just a lack of data; it is a lack of skill in handling the mind.

Dimension	Ignorance (Avijā)	Knowledge (Vijjā)
The Blueprint	Frameworks of ‘Self vs. Other’ or questions of ‘Existence.’	The framework of the Four Noble Truths.
The Motivation	Driven by sensuality, becoming, and avoiding pain.	Driven by the deliberate desire to end suffering.
The Result	Forging the chains of stress.	Forging the path to release.

The Illusion of 'Bare' Awareness

Modern practice often equates mindfulness with "bare attention." But in the cognitive sequence, attention and consciousness are never bare.

- By the time consciousness meets sensory data, it is already preconditioned by intention.
- In the untrained mind, awareness is weaponized by ignorance.
- On the path, awareness is weaponized by the desire for liberation.

Only when ignorance is fully eradicated at the very end of the path is there unconditioned awareness. Until then, the mind is always purposeful.

Precision Tools for the Path

These mental qualities serve overlapping functions but start from entirely different points. The mind must precisely label its cognitive tools to use them effectively.

Right Mindfulness (Sati)

Core Function: Memory / Framework.

Role: Remembers lessons from the past, applies them to the present, safeguards the future.

The Analogy: The master strategist supervising the entire battlefield.

Appropriate Attention (Yoniso Manasikāra)

Core Function: Choice / Focus.

Role: Chooses exactly which phenomena to focus on and which to ignore based on the strategy.

The Analogy: The precision strike aimed directly at the enemy's weak point.

Aiming at Dispassion

Appropriate attention is highly selective. It starves the “effluents” (āsavas)—unskillful impulses toward sensuality and becoming—by choosing its targets based purely on the Four Noble Truths.

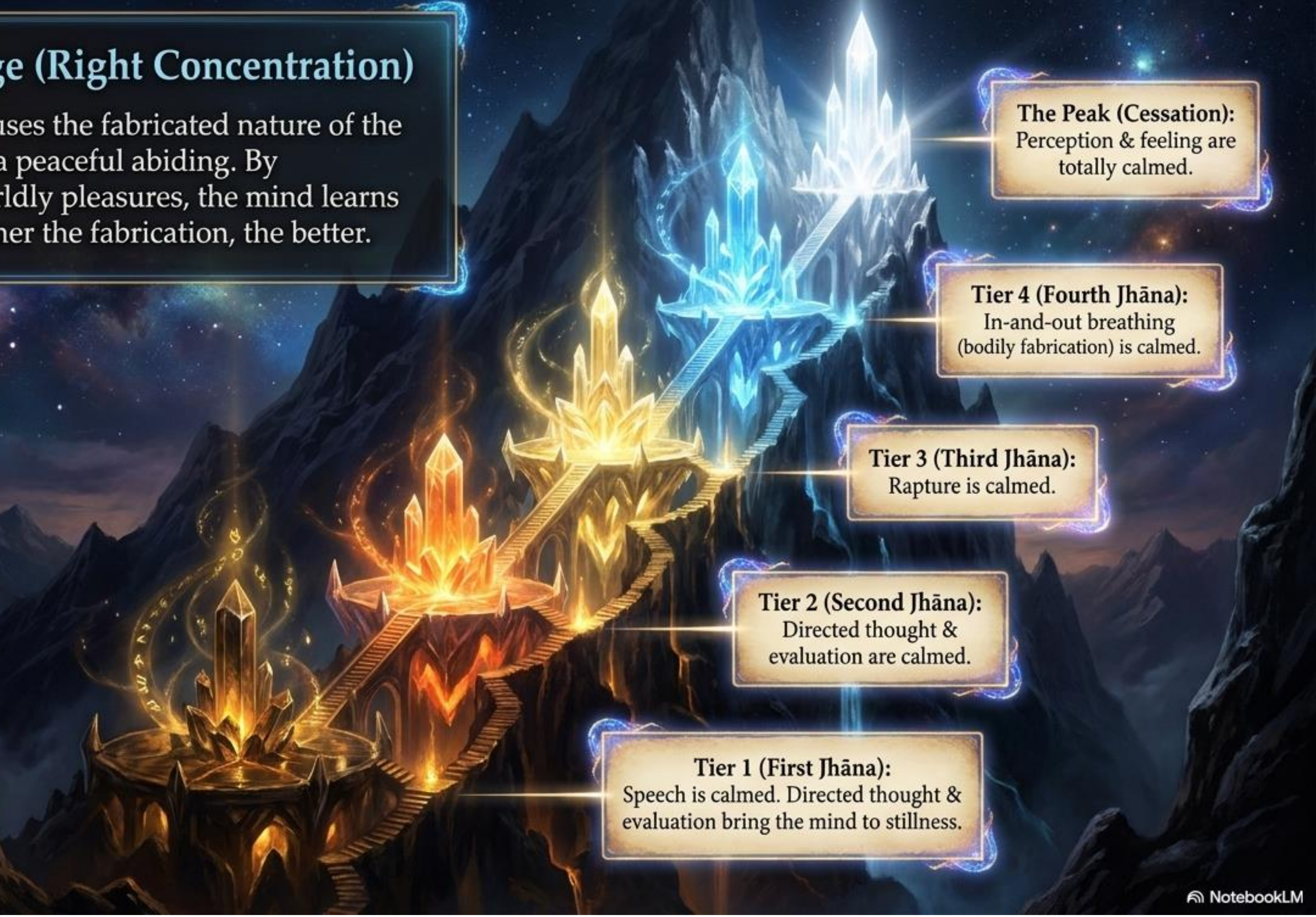
Unfit for Attention (Missed Shots):
Phenomena that increase ignorance or obsession with identity (e.g., "Who was I in the past? Do I have a self?”).

Fit for Attention (Direct Hits):
Phenomena analyzed strictly through the lens of:

1. This is stress.
2. This is the origination of stress.
3. This is the cessation of stress.
4. This is the way leading to cessation.

Taming the Forge (Right Concentration)

Right Concentration uses the fabricated nature of the mind to shape it into a peaceful abiding. By comparing this to worldly pleasures, the mind learns a vital lesson: the calmer the fabrication, the better.



The Peak (Cessation): Perception & feeling are totally calmed.

Tier 4 (Fourth Jhāna): In-and-out breathing (bodily fabrication) is calmed.

Tier 3 (Third Jhāna): Rapture is calmed.

Tier 2 (Second Jhāna): Directed thought & evaluation are calmed.

Tier 1 (First Jhāna): Speech is calmed. Directed thought & evaluation bring the mind to stillness.

Seeing the Flaw in Perfection

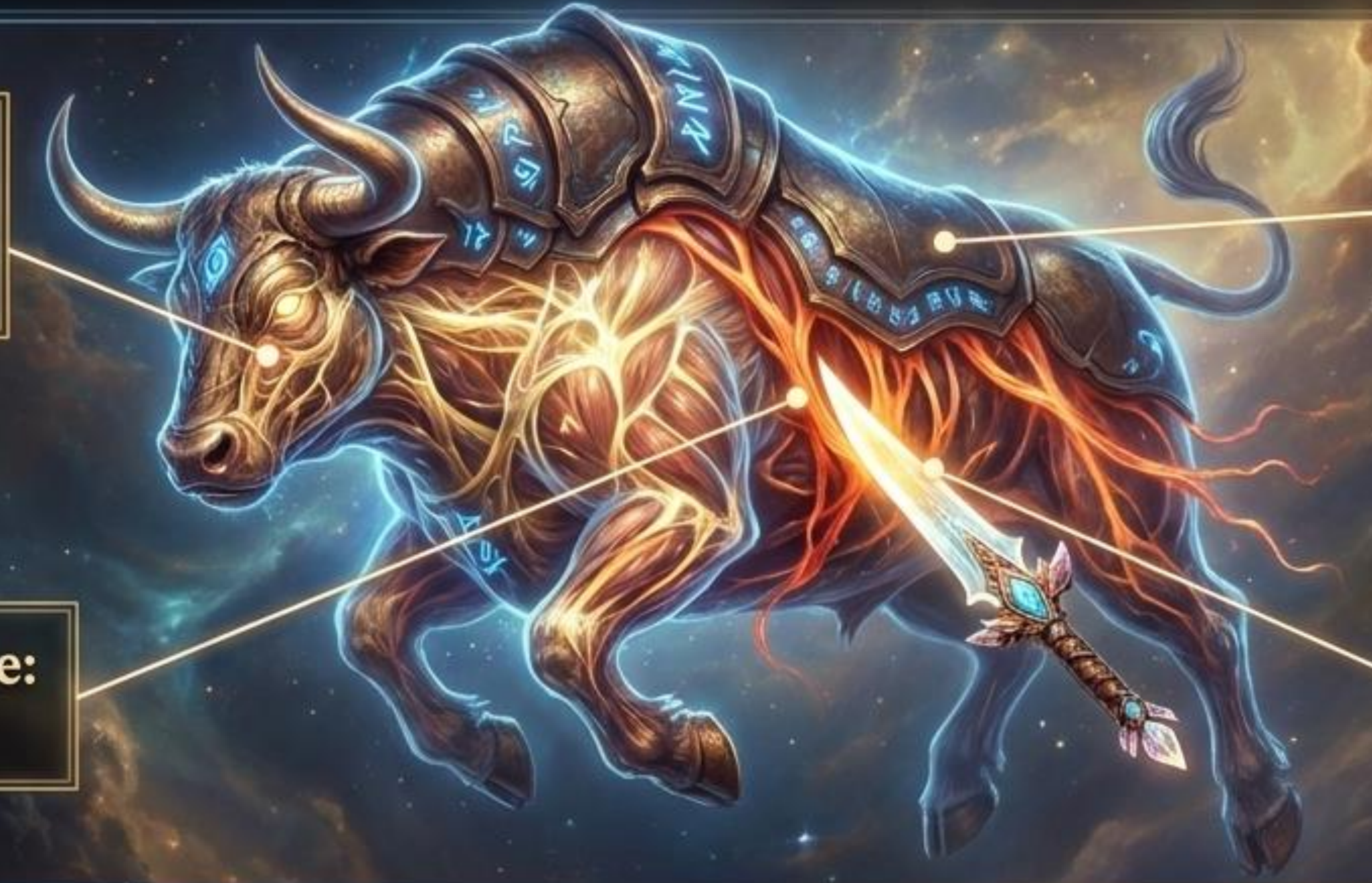
Tranquility and Insight must work in tandem.
The ultimate insight comes comes from a

radical break:
realizing that all types of fabrication, no matter how refined or peaceful, still involve a subtle level of stress and disturbance.

The Strategy:
Use the profound, unshakeable stillness of concentration as a stable backdrop to observe the subtle, stressful movements of fabrication hidden within the concentration itself.

Severing the Ties (The Butcher's Analogy)

How does an awakened mind interact with the sensory world? The Buddha compared it to a dexterous butcher expertly carving a cow without damaging the meat or the hide.



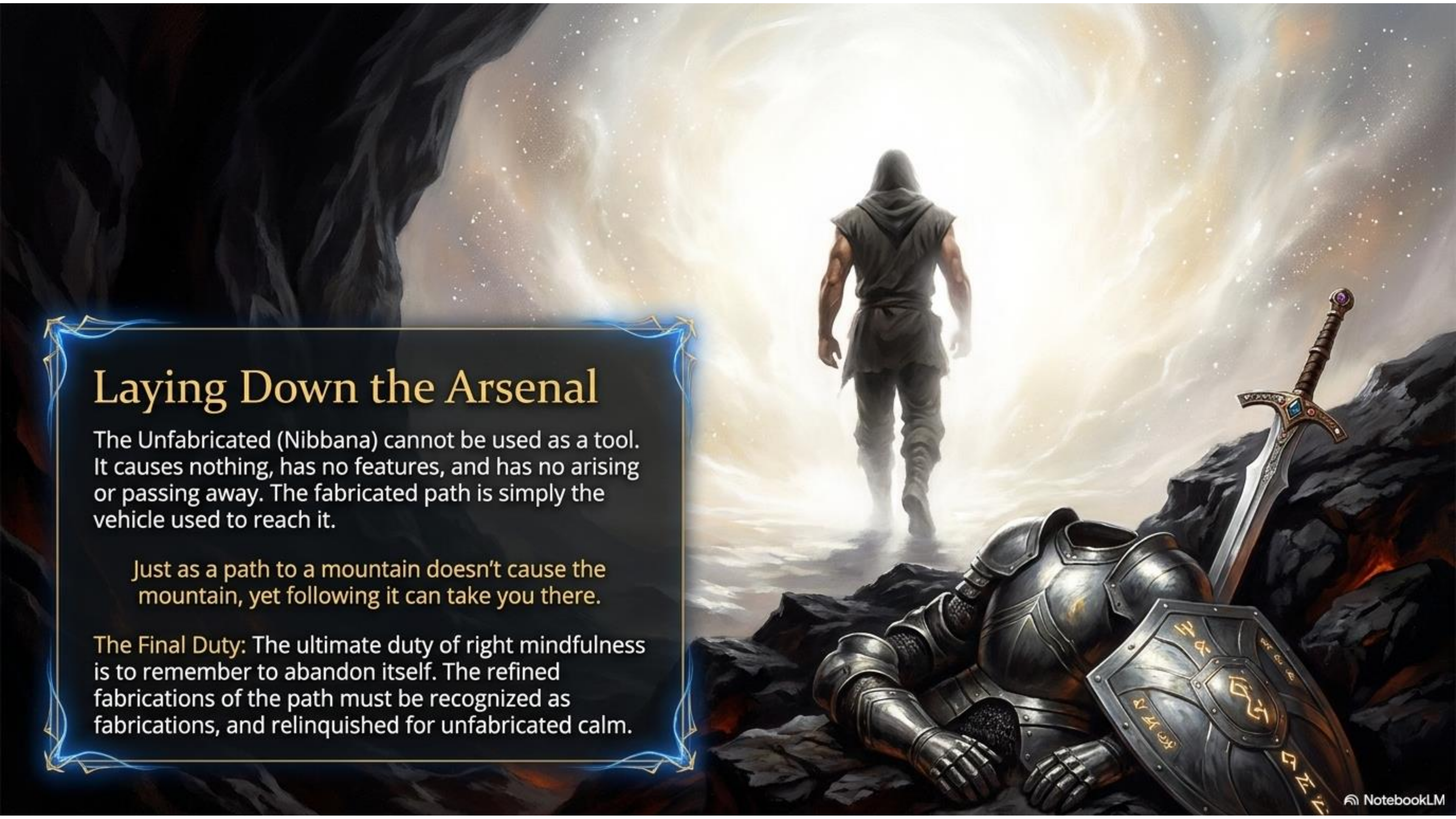
The Inner Flesh: The 6 internal sense media (eyes, ears, intellect).

The Outer Hide: The 6 external sense objects (sights, sounds, ideas).

The Connective Tissue: Passion & Delight.

The Sharp Knife: Noble Discernment cutting the tissue.

The Result: The skin is draped back over the cow. To the outside observer, it looks identical. But internally, the beast is forever disjoined from its skin.



Laying Down the Arsenal

The Unfabricated (Nibbana) cannot be used as a tool. It causes nothing, has no features, and has no arising or passing away. The fabricated path is simply the vehicle used to reach it.

Just as a path to a mountain doesn't cause the mountain, yet following it can take you there.

The Final Duty: The ultimate duty of right mindfulness is to remember to abandon itself. The refined fabrications of the path must be recognized as fabrications, and relinquished for unfabricated calm.

Purpose After Awakening

After experiencing total release (consciousness without surface), the Arahant returns to the world of the six senses.

The Paradox:
They still engage in mindfulness and appropriate attention. Why?

The Answer:
Although there is nothing further to do and no suffering to eradicate, these tools are maintained simply because they lead to a 'pleasant abiding in the here-and-now." They engage with the senses, but remain fundamentally disjoined from them.

The Architecture of Awakening

1. Ignorant Fabrication: Forging sensory experience based on craving → Leads to Stress.

2. Right View: Replacing ignorance with the blueprint of the Four Noble Truths.

3. Mindfulness & Attention: Remembering the framework (Shield) and selectively targeting phenomena (Spear).

4. Right Concentration (Jhāna): Systematically calming the fabrications step-by-step.

5. Ultimate Insight: Developing dispassion for the fabrications of the path itself.

6. Unbinding: Relinquishing all tools for the Unfabricated release.

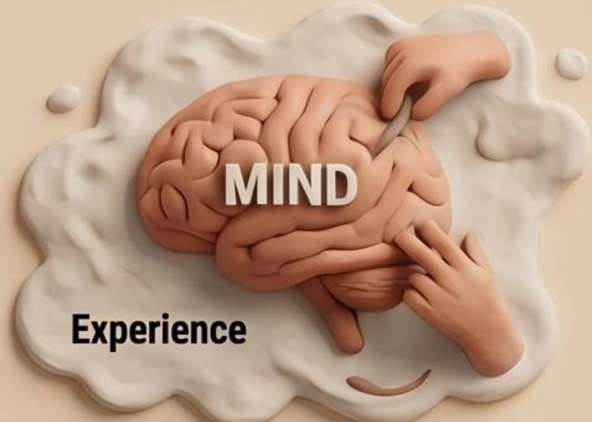
The Mind is Not a Receptacle. It is a Forge.

To practice the path is not to passively accept the world as it appears. It is the heroic, step-by-step mastery of the nind's own active construction. By utilizing precision tools, we dismantle suffering from the inside out.

Master the forge, quiet the hammer, and step into the unfabricated calm.

The Art of Mental Fabrication:
Sculpting the Path to Peace

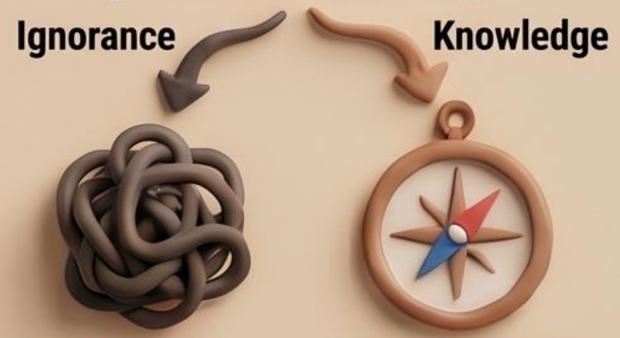
The Blueprint of Experience



Experience is Not Passive

Before sensory contact occurs, the mind has already "fabricated" expectations and intentions that shape how we perceive the world.

Ignorance vs. Knowledge



Ignorance

Knowledge

STRESS / SUFFERING

Ignorance is a "lack of skill" in handling stress, while Knowledge is the skill of using the Four Noble Truths to direct experience.

FOUR NOBLE TRUTHS

Skill of using the truths by including trocls of using the Four Noble Truths to direct experience.

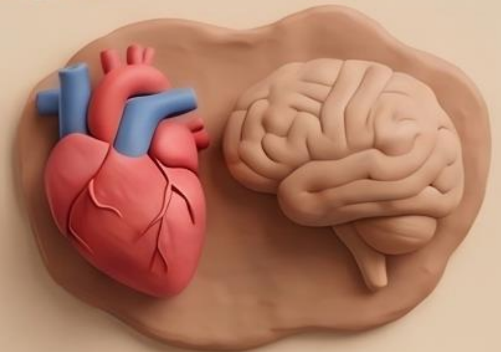
The Three Types of Fabrication

Bodily Fabrication: The Breath

The breath is the primary way we shape the physical experience of the body and influence our energy levels.

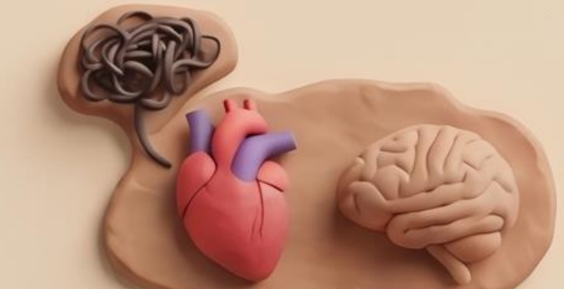
Verbal Fabrication: Directed Thought

The internal process of directed thought and evaluation that allows us to formulate ideas and sentences.



Mental Fabrication: Feeling & Perception

The labels we apply to things (perceptions) and the feelings of pleasure or pain that color our mental states.



Mental Fabrication: Feeling & Perception

The labels we apply to things (perceptions) and the feelings of pleasure or pain that color our mental states.

The Tools of the Path

Right Mindfulness (The Manager)

Not just "bare awareness," but the ability to remember to stay focused on the path and apply lessons learned from the past.

Appropriate Attention (The Filter)

The purposeful choice to focus on questions that land to the end of stress rather than gitting lust in "thickets of views" about self and identity.

Fabrications as Tools:

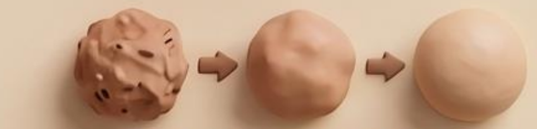
The path teaches us to fabricate better tools for a higher happiness.

The Process of Refinement (Meditation)

Sensitivity through Manipulation

By deliberately calming the breath and thoughts in meditation *(jhāna)*, we become sensitive to how these fabrications usually cause stress.

Calming they breath and thoughts in meditation (jhäna), we become sensitive to how these fabrications usually cause stress.



The Calmer, The Better

As the mind progresses through deeper concentration, fabrications become increasingly subtle and peaceful, serving as a standard for true calm.

Developing Dispassion

By seeing even the most refined states of concentration as "fabricated," the mind begins to lose interest in chnging to any form of stress.

The Final Goal: The Unfabricated

Relinquishing the Path

Once the path has done its job, even the refined fabrications of mindfalncss and concentration are obandoned for total release.

Unconditioned Awareness

The "unfabricated" is a dimension beyond the six senses where there is no arising, passing away, or alteration.

The Butcher's Simile

Like a cow disjioned from its skin, an awakened mind experiences the world of the senses but remains "disjoined" from the stress of passion and delight.

ප්‍රවීණත්වයේ මාවත

බෞද්ධ භාවනාවේ සක්‍රීය ස්වභාවය සහ මනස හැඩගැස්වීමේ කලාව

සිත යනු හුදෙක් බාහිර ලෝකය නිරීක්ෂණය කරන න්ෂ්ක්‍රීය ග්‍රාහකයක් නොවේ.
එය නිවැරදි ඉලක්කයක් කරා මෙහෙයවිය යුතු, පුහුණු කළ යුතු සක්‍රීය ආයුධයකි.

අත්දැකීම යනු අහඹුවක් නොව, සිතාමතා නිර්මාණය කරන්නකි

1. අවිද්‍යාව (Ignorance)

පුහුණු නොකළ සිත අවිද්‍යාවෙන් මෙහෙයවනු ලබයි. එය දුකට හේතු වේ.

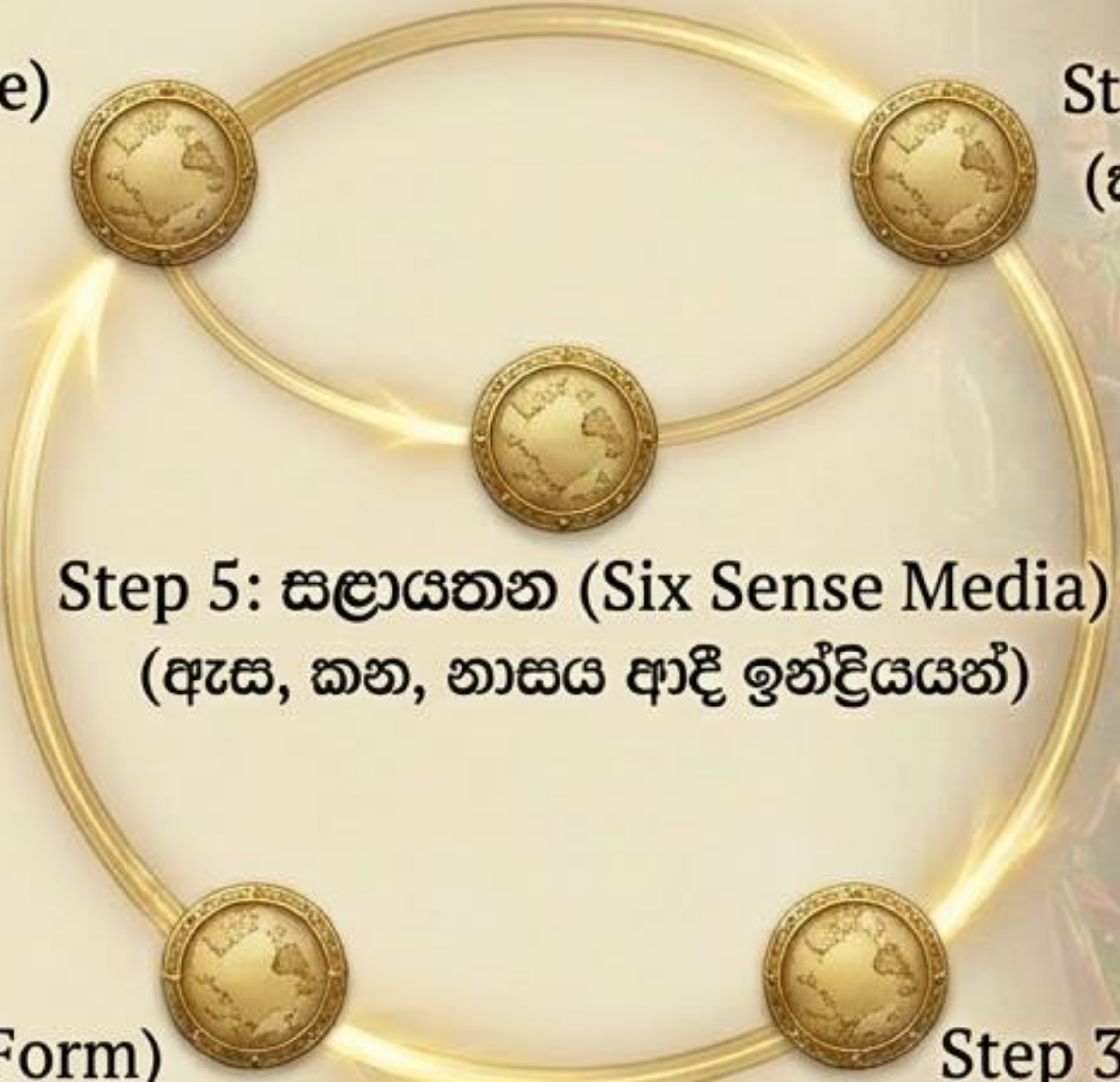
2. සක්‍රීය සූදානම (Active Preparation)

ඉන්ද්‍රියයන් හරහා ලෝකය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර සිටම සිත එය ග්‍රහණය කරගන්නා ආකාරය හැඩගස්වයි. සිත හිස් ලියවිල්ලක් නොවේ.

3. අරමුණ (Purpose)

සෑම අත්දැකීමක්ම යම් අරමුණක් (බොහෝ විට සුබය සෙවීම) වෙනුවෙන් නිර්මාණය වේ.

සංවේදනයට පෙර: පටිච්ච සමුප්පාද සිතියම



Step 1: අවිද්‍යාව (Ignorance)
(ආර්ය සත්‍ය 4 නොදැනීම)

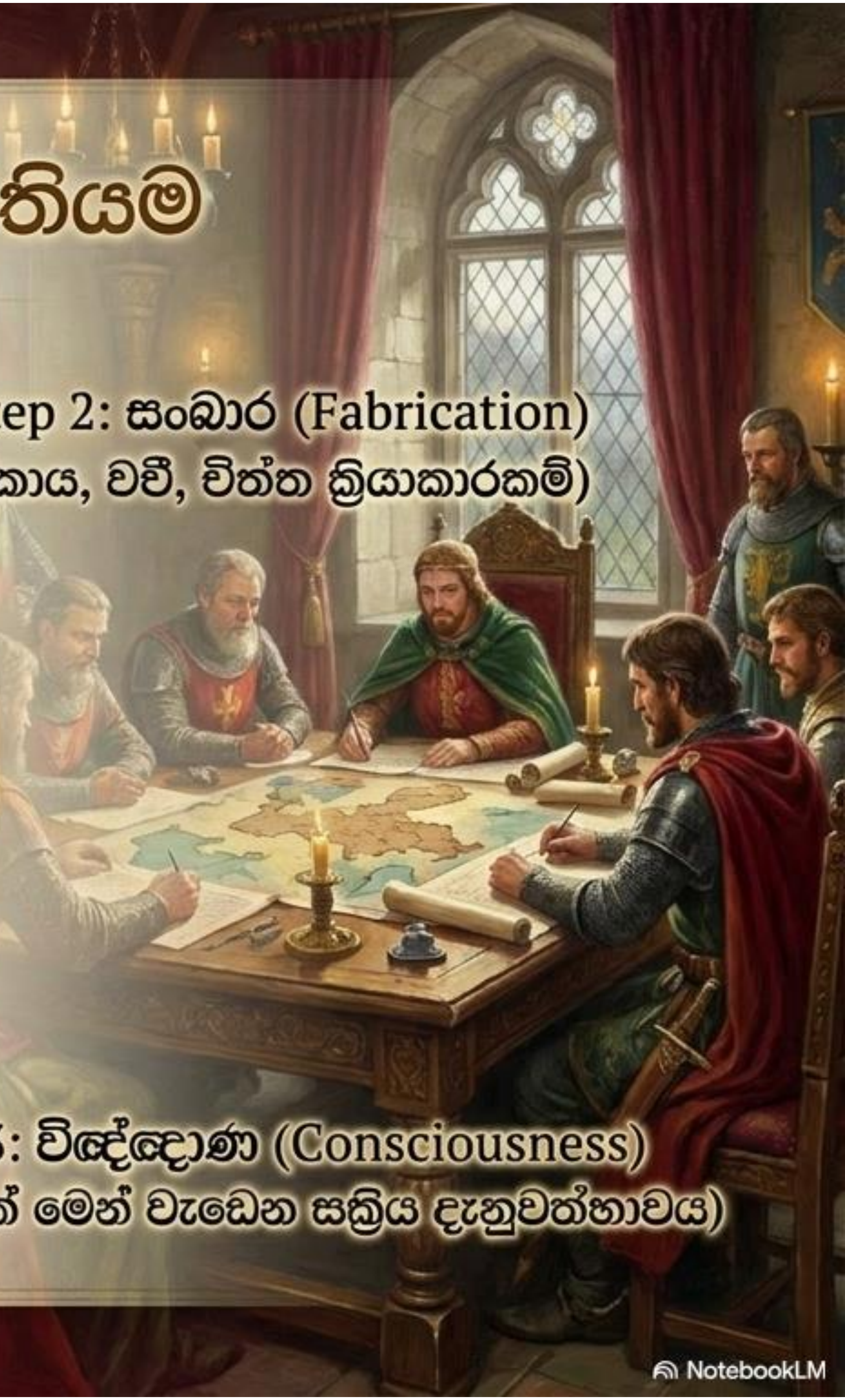
Step 2: සංඛාර (Fabrication)
(කාය, වචී, චිත්ත ක්‍රියාකාරකම්)

මේ සියලු සංකීර්ණ ක්‍රියාවලීන් සිදුවන්නේ අප ලෝකය ස්පර්ශ තේ පෙරය!

Step 5: සළායතන (Six Sense Media)
(ඇස, කන, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්)

Step 4: නාම-රූප (Name & Form)
(වේදනා, සඥ්ඥා, චේතනා, ඵස්ස, මනසිකාර)

Step 3: විඥ්ඥාණ (Consciousness)
(බීජයක් මෙන් වැඩෙන සක්‍රිය දැනුවත්භාවය)



මිථ්‍යාව සහ යථාර්ථය: සිහිය පිහිටුවීම යනු කුමක්ද?

මිථ්‍යාව: හුදු අවධානය
(Myth: Bare Awareness)

- ස්වභාවය: න්ෂ්ක්‍රිය නිරීක්ෂකයෙකි
- තත්වය: හිස් සිතක් ලෙස ක්‍රියා කරයි
- අරමුණ: කිසිදු අරමුණක් හෝ විනිශ්චයක් නැත

යථාර්ථය: සම්මා සතිය
(Reality: Right Mindfulness)

- ස්වභාවය: සක්‍රීය සහභාගිකයෙකි
- තත්වය: පෙර දැනුම (සම්මා දිට්ඨිය) භාවිතා කරයි
- අරමුණ: දුක නිවීමේ පැහැදිලි අරමුණින් යුක්තය

යථාර්ථය නිර්මාණය කරන කම්හල් තුන

1. කාය සංඛාර හුස්ම.

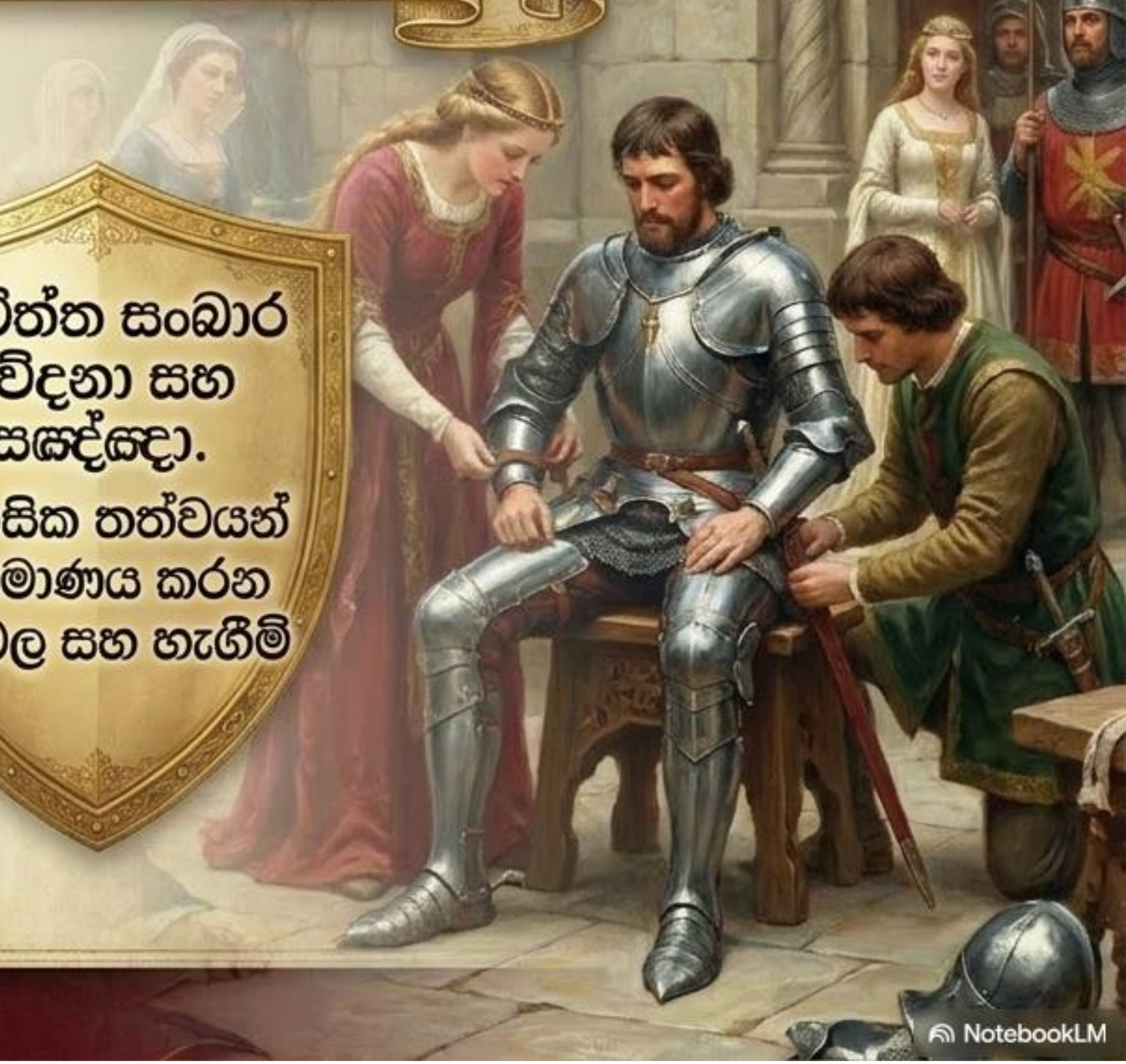
ශරීරයේ අත්දැකීම් හැඩගස්වන ප්‍රධාන සාධකය.

2. වචී සංඛාර විතක්ක සහ විචාර.

සිතුවිලි සහ වාක්‍ය ගොඩනැගීමේ පදනම.

3. චිත්ත සංඛාර වේදනා සහ සඤ්ඤා.

මානසික තත්වයන් නිර්මාණය කරන ලේබල සහ හැඟීම්



පෙරටුගාමී බලඇණිය: සතිය සහ මනසිකාරය

සතිය
(Mindfulness)

මතකය සහ
විමසිල්ල.
අතීත අත්දැකීම්
සහ සම්මා දිට්ඨිය
මතක තබා ගැනීම.

යෝනිසෝ මනසිකාරය

ආශ්‍රව වළක්වා, ආර්ය
සත්‍ය 4 කෙරෙහි පමණක්
අවධානය යොමු කරමින්
නිවැරදි ඉලක්කයට
මනස මෙහෙයවීම.

මනසිකාරය
(Attention)

තෝරාගැනීම
සහ ඉලක්කය.
කුමන අරමුණකට
අවධානය යොමු
කළ යුතුද යන්න
තිරණය කිරීම.

දක්ෂ දුනුවායා: යෝනිසෝ මනසිකාරය පුහුණු කිරීම

අවධානය යොමු නොකළ යුතු දේ:
'මම අතීතයේ සිටියෙමිද?',
'මගේ ආත්මය කුමක්ද?'
වැනි ආත්ම දෘෂ්ටි

අවධානය යොමු නොකළ යුතු දේ:
'මම අතීතයේ සිටියෙමිද?',
'මගේ ආත්මය කුමක්ද?'
වැනි ආත්ම දෘෂ්ටි

අවධානය යොමු කළ යුතු දේ:
දුක, දුක ඇතිවීම, දුක නැතිවීම,
දුක නැතිකරන මාර්ගය

අවධානය යොමු නොකළ යුතු දේ:
'මම අතීතයේ සිටියෙමිද?',
'මගේ ආත්මය කුමක්ද?'
වැනි ආත්ම දෘෂ්ටි

අවධානය යොමු නොකළ යුතු දේ:
'මම අතීතයේ සිටියෙමිද?',
'මගේ ආත්මය කුමක්ද?'
වැනි ආත්ම දෘෂ්ටි

මේවාට අවධානය යොමු කිරීමෙන් 'දෘෂ්ටි වනාන්තරයක' අතරමං වේ.
නිවැරදි අවධානය යනු ඊතලයක් මෙන් දුක නිවීමේ ඉලක්කයටම යොමු වීමයි.

ධ්‍යාන: සංඛාර සංසිඳුවීමේ පියවර

1 වන ධ්‍යානය:
වචනය සංසිඳීම

2 වන ධ්‍යානය:
විතක්ක විචාර සංසිඳීම

3 වන ධ්‍යානය:
ප්‍රීතිය සංසිඳීම

4 වන ධ්‍යානය:
ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස (හුස්ම)
සංසිඳීම

සඤ්ඤා වෙදයිත නිරෝධය:
සඤ්ඤා සහ වේදනා
මුළුමනින්ම සංසිඳීම

**සංඛාර සියුම් වන තරමටම
සිතේ සන්සුන් බව වැඩි වේ**

ආනාපානසතියේ පියවර 16: සමථ සහ විපස්සනා එකවර වැඩීම

කායානුපස්සනා (Body)	ශරීර සංඛාර කෙරෙහි සංවේදී වීම සහ ඒවා සංසිඳවීම.
වේදනානුපස්සනා (Feeling)	ප්‍රීතිය/සුඛය ඇති කිරීම, චිත්ත සංඛාර හඳුනාගැනීම සහ සංසිඳවීම.
චිත්තානුපස්සනා (Mind)	සිත ප්‍රබෝධමත් කිරීම, එකඟ කිරීම සහ සංඛාර වලින් මුදවාලීම.
ධම්මානුපස්සනා (Mental Qualities)	අනිත්‍ය දැකීම, විරාගය, නිරෝධය සහ මුළුමනින්ම අත්හැරීම.

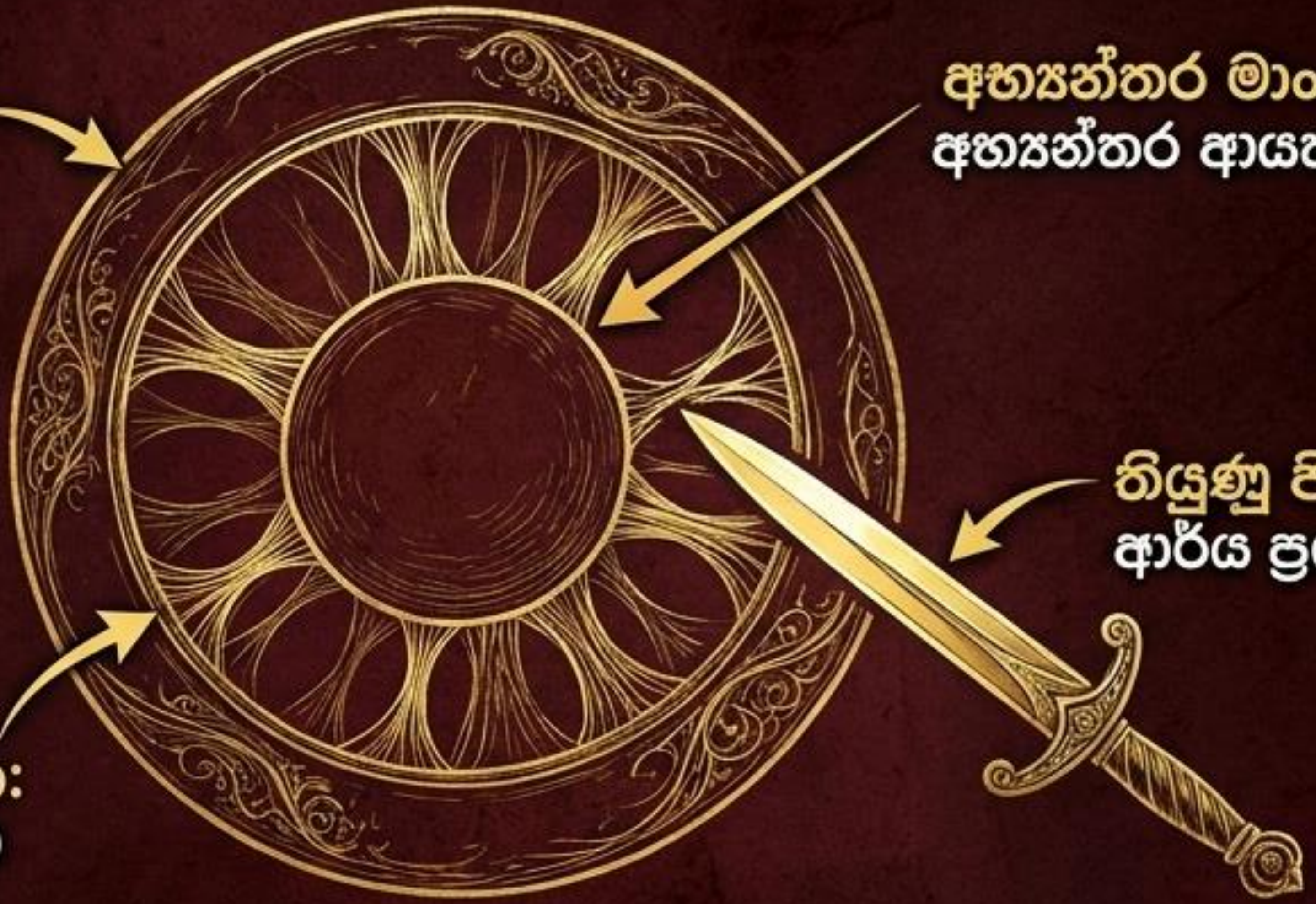
බැම්ම බිඳීම: සිතේ එකඟතාවය පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන විට

ගැටලුව (The Problem)
ධ්‍යාන වල සුඛයට ඇලී සිත එකතැන පල්වීම.
අවිද්‍යාව බිඳීමට සිත නොපෙළඹීම.

විසඳුම (The Solution)
'විතක්ක සහ විචාර' (වාචික සංඛාර) නැමැති මෙවලම්
සක්‍රියව භාවිතා කරමින් ධ්‍යානය තුළ ඇති දෝෂ
(අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම) මෙනෙහි කිරීම.

ප්‍රතිඵලය (The Result)
අවිද්‍යාවේ බැම්ම බිඳ දමා,
සංඛාර කෙරෙහි කලකිරීම ඇති කිරීම.

දක්ෂ මස් වැද්දාගේ උපමාව: ඇලීමෙන් තොරව ලෝකය දැකීම



බාහිර සම:
බාහිර ආයතන 6

අභ්‍යන්තර මාංශය:
අභ්‍යන්තර ආයතන 6

තියුණු පිහිය:
ආර්ය ප්‍රඥාව

සම්බන්ධක පටක:
රාගය සහ ඇලීම

ප්‍රඥාව නැමැති පිහියෙන් ඇලීම සිඳ දැමූ පසු,
රහතන් වහන්සේ ලෝකය තුළ ජීවත් වුවද,
ලෝකයේ ගැටෙන්නේ නැත.

අවසාන විරුද්ධාභාසය: අසංඛතය වෙත යාමට සංඛාර භාවිතා කිරීම

Edmund Blair Leighton

1. මෙවලම

කන්දක් මුදුනට යාමට මාර්ගයක් භාවිතා කරන්න සේ, අකුසල සංඛාර නැවැත්වීමට ‘මාර්ගය’ නැමැති කුසල සංඛාර භාවිතා කිරීම.

2. කලකිරීම

සියලු සංඛාර වල ඇති අනිත්‍ය ස්වභාවය දැක ඒ කෙරෙහි කලකිරීම.

3. අත්හැරීම

අවසානයේදී, නිවීම අත්දකින විට සිහිය සහ මනසිකාරය ඇතුළු මාර්ගයේ සියලු මෙවලම්ද අත්හැර දැමීම.

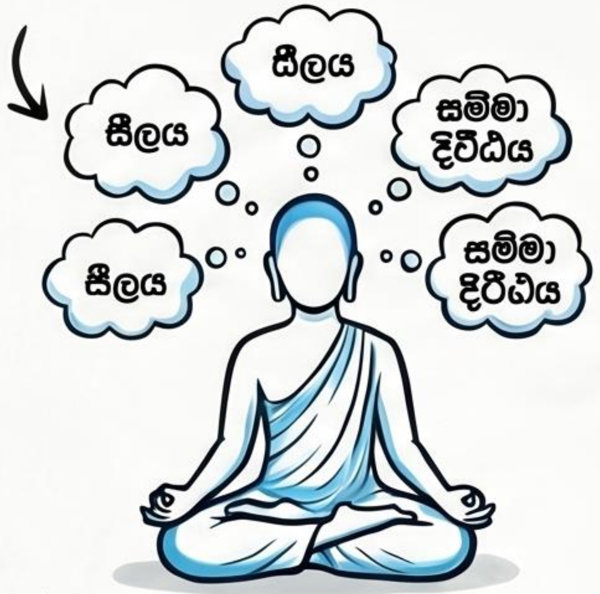
සියලු බැමි වලින් නිදහස් වූ විඍද්ඍදාණය

> “මගේ මිදීම අකම්පිතය.
> මෙය මාගේ අවසන් ඉපදීමයි.
> මින් මතු නැවත භවයක් නැත.”

ආර්ය සත්‍ය හතරේ කෘත්‍යයන් අවසන් කළ පසු, සිත සියලු අරමුණු වලින් නිදහස් වී,
හුදෙක් පවතින දේ පවතින සැටියෙන් දකින, කිසිවකට නොබැඳුණු (අනභිසංඛත) නිවීම අත්දකියි.

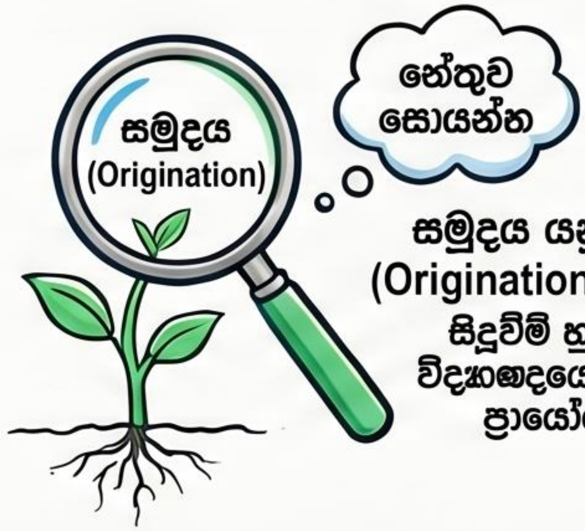
සතිපට්ඨානය: ක්‍රියාශීලී අවබෝධයට මඟ
(Satipatthana: The Path to Active Understanding)

පදනම සහ ක්‍රියාශීලී විමර්ශනය
(The Foundation and Active Investigation)


සීලය
සීලය
සම්මා දිට්ඨිය
සීලය
සම්මා දිට්ඨිය

මතකය ගක්තිමත් කරයි

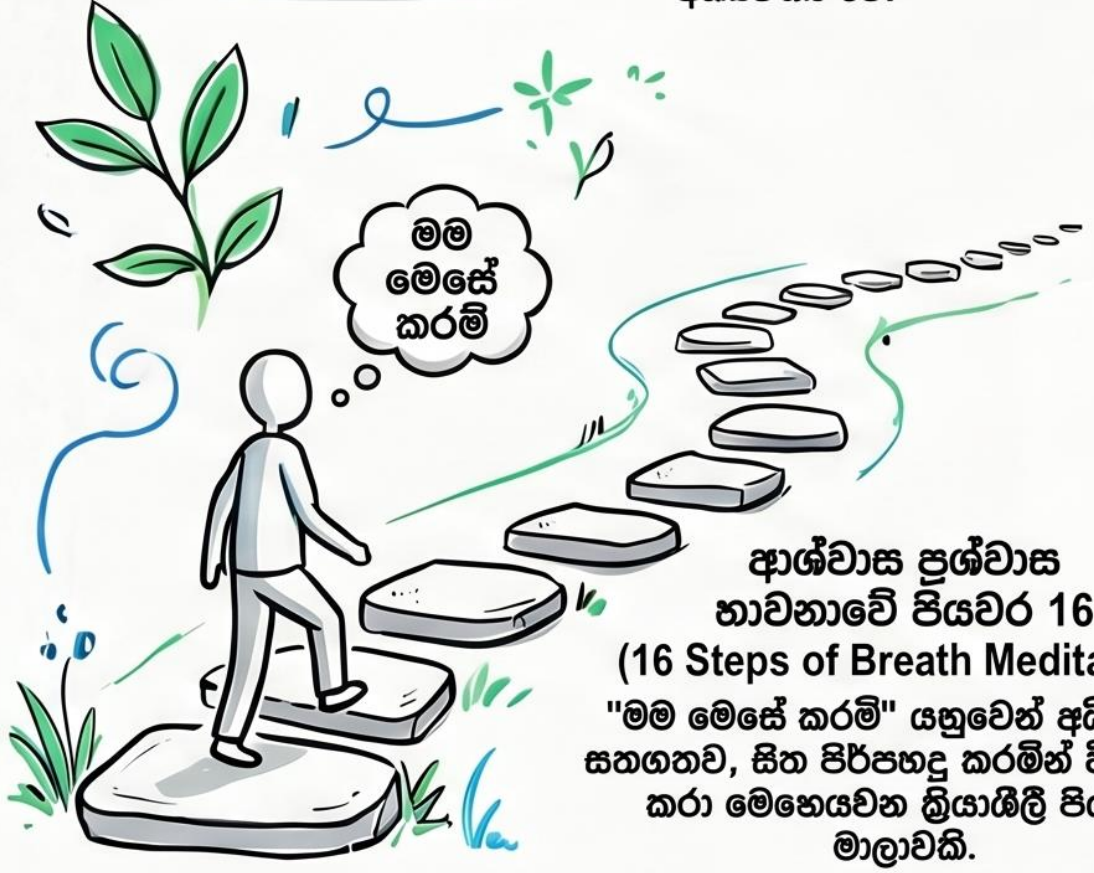
පිරිසිදු සීලය සහ නිවැරදි දැක්ම
(Pure Virtue and Right View):
හානිකර තැසිවිසී මතකය දුර්වල කරන බැවින්, සිතිය තිවැරදීව පිහිටුවීමට සිලය සහ සම්මා දිට්ඨිය අත්‍යවශ්‍ය වේ.


සමුදය
(Origination)
හේතුව සොයන්න

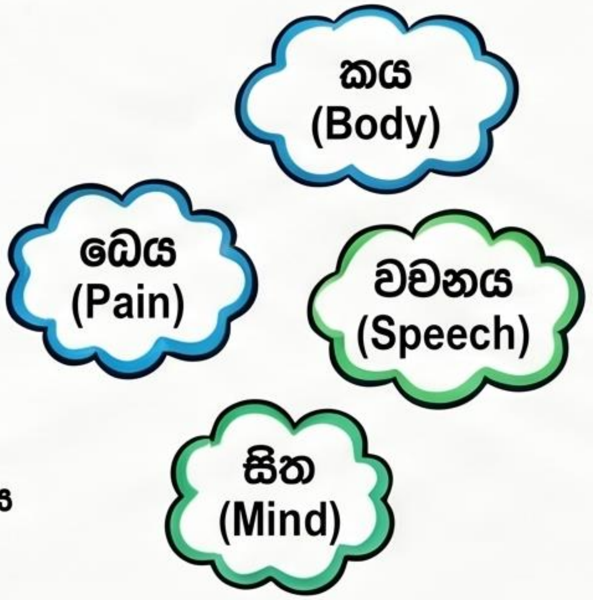
සමුදය යනු හේතුව හඳුනා ගැනීමයි
(Origination is Identifying the Cause):
සිදුවීම් හුදෙන් ගිරීක්ෂණය නොකර, විද්‍යාඥයෙකු මෙන් ඒවාට හේතුවන කරුණු ප්‍රායෝගිකව සොයා බැලිය යුතුය.

සූපවේදියෙකුගේ උපමාව
(The Simile of the Cook)
සුපවේදියෙකු ස්වාමියාගේ කැමැත්න හඳුනාගන්නා සේ, භාවනානුයෝජ්‍යාද සිත තැන්පත් වන නිවැරදි ක්‍රමවේදය සොයාගත යුතුය.

ප්‍රායෝගික පුහුණුව සහ විමුක්තිය
(Practical Training and Liberation)



ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස භාවනාවේ පියවර 16
(16 Steps of Breath Meditation)
"මම මෙසේ කරමි" යහුවෙන් අධිශ්ඨාන සතගතව, සිත පිර්පහදු කරමින් විමුක්තිය කරා මෙහෙයවන ක්‍රියාශීලී පියවර මාලාවකි.


කය
(Body)
වේදනා
(Pain)
වචනය
(Speech)
සිත
(Mind)

සංස්කාර සංසිඳවීම
(Calming Fabrications)
සංස්කාරයන් හඳුනාගෙන ඒවා ක්‍රමයෙන් සංසිඳවීමෙන් සිත උසස් සමාධියකට පත් වේ.

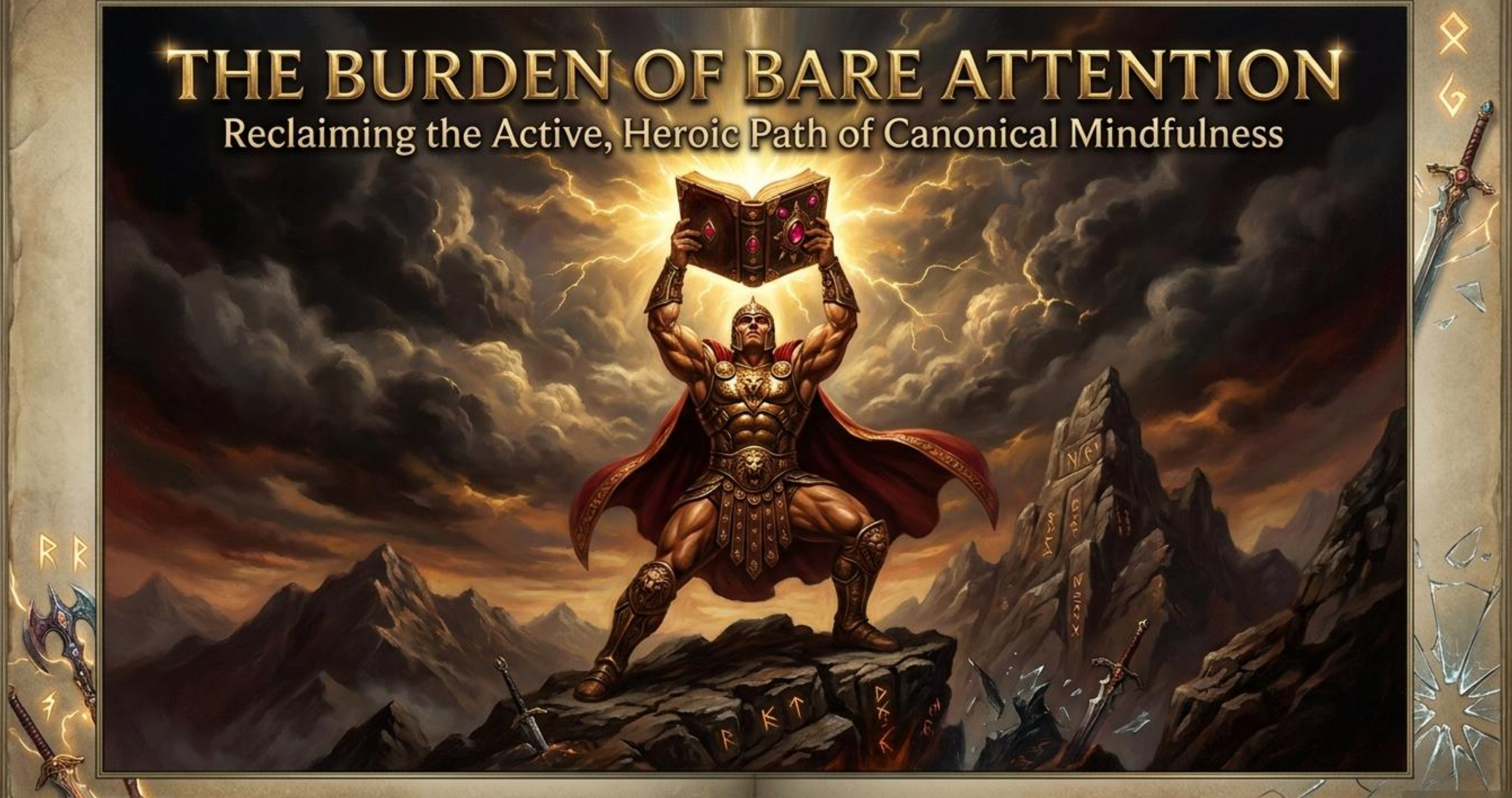
කිසිදු “මම” හෝ “මගේ” හැඟීමක් හැත

අතම්මයතාව: අවසාන මිදීම
(Non-fashioning: The Final Release)
කිසිදු තත්වයක් හෝ හැඟීමක් මත "මම" හෝ "මනේ" යන හැඟීම ගොඩනොගගා සැබෑ විමුක්තිය උදාකර ගැනීම.

https://www.dhammatalks.org/books/RightMindfulness/Section0009.html#heading_id_3

THE BURDEN OF BARE ATTENTION

Reclaiming the Active, Heroic Path of Canonical Mindfulness



The Myth of the Passive Mirror

Modern interpretations have stripped Mindfulness of its power, redefining it as a purely receptive, agenda-less state.

The Modern Claims:

“Mirror-Thought”
Reflects only what is presently happening and in exactly the way it is happening. There are no biases.

Choiceless
No decisions, no judgment, no interference.

Bare Attention
A fleeting instant of pure, non-conceptual awareness before identification occurs.

Perpetual Present
It stays forever in the present, perpetually on the crest of the ongoing wave of passing time.

Why “Bare Attention” Fails in Battle

The Buddha taught a path to end stress. A purely passive mind cannot achieve this because a purely receptive moment is a fiction.

The Fiction of Receptivity

Dependent co-arising proves the mind is an active agent. Sensation is always colored by prior memory, desire, and fabrication prior to sensory contact.

Motivation Destroys “Objectivity”

The moment you try to extend bare attention, your motivation turns it into equanimity or appreciation. It is no longer pure attention; it has an agenda.

The Limits of Observation

Passive observation may cause dispassion for some causes of stress, but the most tenacious mental defilements require conscious, fierce exertion to defeat.

BORIS VALLEJO

Sati: The Heroic Gatekeeper

In the Pāli Canon, the word *Sati* does not mean attention. It means *Memory*.

Mindfulness is primarily the ability to remember, to hold something in mind.

To establish right mindfulness is not to passively watch the present. It is the active, purposeful adoption of a stance:

1. Remembering the task at hand and the framework of the path.
2. Evaluating what is skillful versus what is unskillful.
3. Subduing greed and distress with reference to the world.

It is the process of bringing memory to bear on the present moment.

The Satipaṭṭhāna Arsenal

Right mindfulness is a complex process requiring three distinct, simultaneous powers to actively shape experience:

[SATI]

Mindfulness (The Anchor)

The Scholar-Warrior

Remembers from the past what should be done.
Holds the right frame of reference in mind.

[SAMPAJAÑÑA]

Alertness (The Eyes)

The Scout

Notices what is happening—and what you are actively doing—in the present moment.

[ATAPPA]

Ardency (The Fire)

The Berserker

Generates the fierce desire to deal skillfully with raw experience, shaping it toward long-term wellbeing.

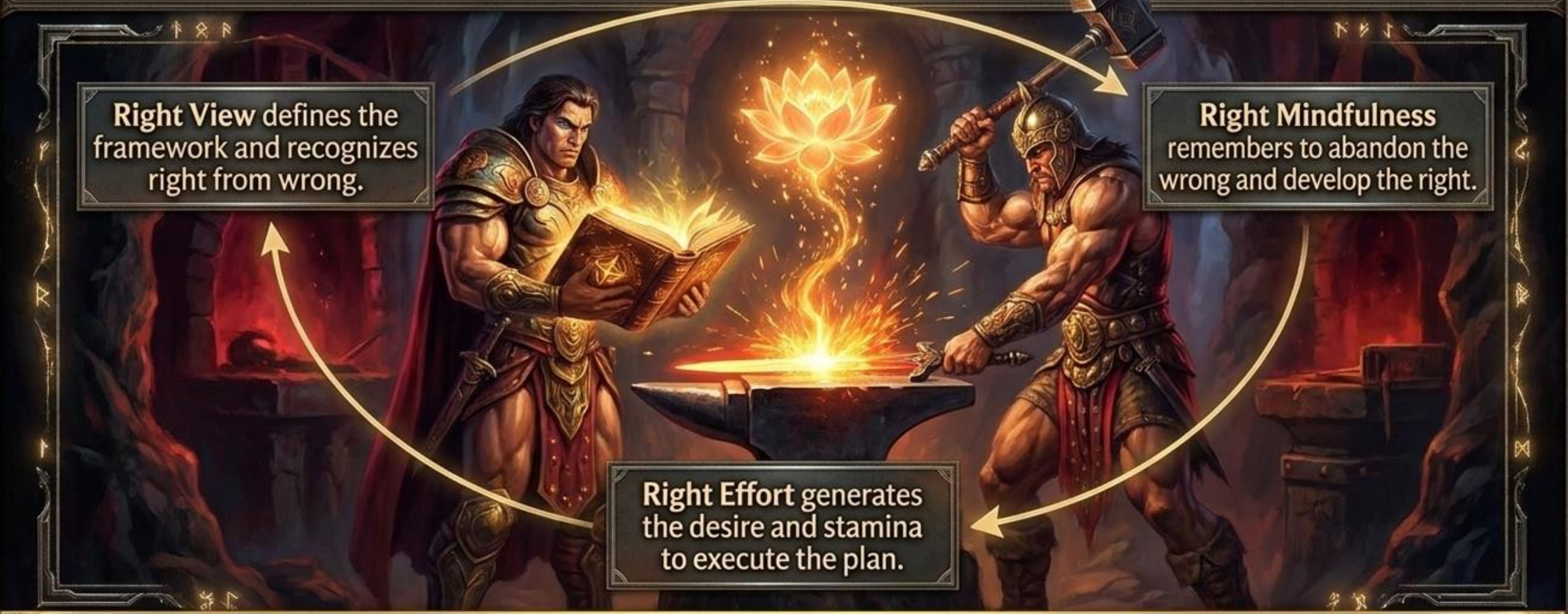
NotebookLM

The Paradigm Shift: Modern vs. Canonical

Dimension	Modern "Bare Attention"	Canonical Right Mindfulness
Core Function	Non-judgmental observation	Remembering the path and task
Relationship to Time	Exclusively focused on the Present	Uses Past (Memory) to shape Present and Future
Role of Judgment	Choiceless, unbiased, purely receptive	Discerns and judges skillful vs. unskillful
Response to Defilements	Lets them arise and pass passively	Actively subdues greed and distress
Ultimate Goal	Prolong a moment of pure awareness	Active development leading to total release

The Reciprocal Forge: Integrating the Path

Mindfulness does not work in a vacuum. It is deeply intertwined with Right Effort and Right Concentration.



Right View defines the framework and recognizes right from wrong.

Right Mindfulness remembers to abandon the wrong and develop the right.

Right Effort generates the desire and stamina to execute the plan.

These three factors circle around each other, forging the ultimate support structure for Right Concentration (Jhāna).

Arming the Hero: How to Wield the Texts (MN 95)

Reading the discourses is not passive absorption; it is the progressive, active training of the mind.

1. Lend Ear (Absorb)

Find a trustworthy source; listen to the Dhamma.

2. Remember (Sati)

Hold the teachings in memory.

3. Penetrate & Ponder

Analyze the meaning; ensure it aligns with known truth.

4. Ignite Desire (Atappa)

Allow agreement with the truth to spark the willingness to practice.

5. Compare & Exert

Compare your behavior to the standard, abandon the unskillful, and make a heroic exertion toward realization.

The Second Stage: Proactive Combat

Beyond merely establishing a frame of reference, the hero must master the development of mindfulness.

Tracking Causation: You remain focused on the phenomenon of origination (causation) and passing away.

Active Participation: This is not passive watching. You must actively develop skillful states and abandon unskillful ones to see precisely which factors cause what.

Full Deployment: This proactive stage is accomplished by actively deploying all eight factors of the noble path, including Right Concentration.

The Grand Synthesis: Using Fabrication to End Fabrication

The fatal flaw of the modern approach is assuming mindfulness is an unfabricated state.

The Dangerous Illusion: "A moment of mindfulness is a moment of nibbāna." This erases the vital distinction between the path and the goal.

The Canonical Truth: Mindfulness, equanimity, and non-reactivity are willed through intention. They are fabrications.

The Strategy: The Buddha's approach harnesses the purposeful nature of experience. We purposefully employ memory, desire, and skillful fabrication to forge a path that ultimately destroys the ignorance causing stress.

Dispassion and Total Release

The ultimate goal of Canonical Mindfulness is not merely to exist in the present moment, but to transcend it entirely.

- **Touching with the Body:** Mastering the levels of Jhāna.
- **Penetrating with Discernment:** Thoroughly understanding the mechanics of fabrication, leading to profound dispassion.

By actively remembering the path, judging the skillful, and ardently shaping the mind, the heroic practitioner opens the door to the Deathless.

Mindfulness: Passive Mirror or Active Memory?

Contrast the modern “Bare Attention” interpretation with the original Pāli Canon definition of mindfulness as a function of memory and active skill.

MODERN “BARE ATTENTION” (THE PASSIVE MODEL)

Mindfulness as “Mirror-Thought”

Views mindfulness as a purely receptive state reflecting experience without bias, judgment, or interference.

Focused Only on the Present

Focuses exclusively on "bare noticing" of sensory contact as it happens, removing purpose or agenda.

The Scientist at the Microscope

Observe experiences like an objective observer with no preconceived notions or ego-reference.

CRITICAL LIMITATIONS OF “BARE ATTENTION”

The Myth of Pure Receptivity

Pure awareness doesn’t exist; intentions color sensory contact before we notice it.

Passive Observation: Merely observing stress is sometimes enough.

VS.

Active Exertion: Tonacious causes require “conscious fabrication” and exertion.

The Risk of Being Blinded by Peace

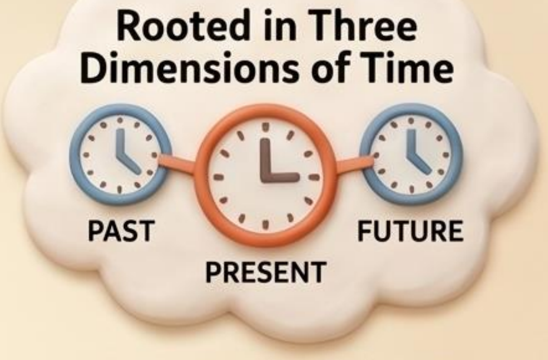
Attachment to equanimity can prevent deeper awakening.

CANONICAL “RIGHT MINDFULNESS” (THE ACTIVE MODEL)

Mindfulness as Spiritual Memory

In the Buddha's teachings, sati is the ability to remember what to do and keep a chosen frame of reference in mind.

Rooted in Three Dimensions of Time



Requires the past (instructions) and future (motivation), unlike the "present-only" model.

A Purposeful Agenda

Right Mindfulness is choiceless; it is remembering to abandon unskilful and develop skillful qualities.

THE THREE PILLARS OF PRACTICE

MINDFULNESS (SATI)

Memory: Recalls pest instructions, keeps current task in mind.

ALERTNESS (SAMPAJAÑÑA)

Noticing: Exactly what is heppening in the present moment, including one’s own actions.

ARDENCY (ATAPPA)

Skillful Desire: Effort to subdue greed and distress, shaping experience toward wellbeing.

THE ULTIMATE GOAL

Realizing the "Deathless":
Right Mindfulness leads to Right Concentration and eventually dispassion for all fabricated things, opening the way to total release.

The Two Paths of Discernment

TOUCH THE TRUTH WITH THE BODY
(Psychic Sensitivity)

PENETRATE WITH DISCERNMENT
(Understanding Mental Fabrication)

Both require active mindfulness.

NotebookLM

සැබෑ සිහිය: හුදු අවධානයෙන් ඔබ්බට

බුදුරදුන් වදාළ සතිපට්ඨානයේ සැබෑ අරුත සහ අරමුණ

ගැඹුරු ධර්මාවබෝධය සොයන්නන් උදෙසා

නූතන මිථ්‍යාව: ‘හුදු අවධානය’

නූතන ලෝකයේ සිහිය (Mindfulness) අර්ථ දක්වන්නේ අතිතය හෝ අනාගතය නොමැති, කිසිදු විනිශ්චයකින් තොරව වර්තමාන මොහොත දෙස බලා සිටින න්ස්ක්‍රීය තත්වයක් ලෙසිනි.

> “සිහිය යනු කැඩපතක් වැනි සිතුවිල්ලකි...
> කිසිදු වීතිශ්චයකින් තොරව වර්තමානයේ සිදුවන
> දේ එලෙසින්ම පරාවර්තනය කිරීමයි.”

මෙය බුදුරදුන් දේශනා කළ ක්‍රමයද?

"හුදු අවධානයේ" ඇති මූලික දුර්වලතා

මතකයක් නොමැත (No Memory)

අතීත අත්දැකීම් සහ ධර්මය මතක තබා ගැනීමකින් තොරව වර්තමානය නිවැරදිව අවබෝධ කරගත නොහැක.

අරමුණක් නොමැත (No Agenda)

කුසල් වැඩීමට සහ අකුසල් දුරු කිරීමට අවශ්‍ය උත්සාහය ත්ණාක්‍රිය අවධානයක් තුළින් ජනනය නොවේ.

පිරිසිදු ප්‍රතිග්‍රාහකත්වය මායාවකි (Illusion of Pure Receptivity)

සිත යනු සැම විටම පෙර සකස් කළ සංඛාර මත ක්‍රියාත්මක වන සක්‍රීය නියෝජිතයෙකි.

‘සතිය’ යනු මතකයයි

පාලි භාෂාවෙන් ‘සති’ (Sati) යන්නෙහි මූලික අර්ථය ‘මතකය’ යන්නයි. එය හුදෙක් වර්තමානය දෙස බලා සිටීමක් නොව, ධර්මය සහ අතීත උපදෙස් සිහියට නගා ගනිමින් වර්තමාන මොහොතට මුහුණ දීමයි.

සතිපට්ඨානය යනු වර්තමාන මොහොතට මතකය රැගෙන ඒමේ ක්‍රියාවලියයි.

අර්ථදැක්වීම් සංසන්දනය: නූතන මිථ්‍යාව සහ කැනොනිකල් සත්‍යය

	නූතන 'හුදු අවධානය'	කැනොනිකල් 'සතිය'
🛡	නිෂ්ක්‍රීය නිරීක්ෂකයෙක් (Passive Observer)	සක්‍රීය මුරකරුවෙක් (Active Gatekeeper)
⌛	වර්තමාන මොහොතේ පමණක් සිරවී ඇත	අතීතය (මතකය) සහ අනාගතය (විමුක්තිය) භාවිතා කරමින් වර්තමානය හැඩගස්වයි
⚖	කිසිදු විනිශ්චයක් හෝ තෝරාගැනීමක් නොකරයි	කුසල් සහ අකුසල් වෙන්කර හඳුනාගෙන, ලෝකයේ දැඩි ලෝභය සහ දොම්නස සක්‍රියව දුරු කරයි

අවදිමත් මුරකරුවාගේ උපමාව

බුදුරදුන් සතිය උපමා කළේ නගරයක දොරටුපාලකයෙකුටයි. නූතන අදහසට අනුව මුරකරුවා හුදෙක් බලා සිටින්නෙක් පමණි. නමුත් සැබෑ දොරටුපාලකයා සතුරන් (අකුසල්) හඳුනාගෙන ඔවුන්ව පලවා හැරීමටත්, මිතුරන්ට (කුසල්) ඇතුළු වීමට ඉඩ සැලසීමටත් සක්‍රියව ක්‍රියා කරයි.

මනා සතියෙන් යුත් මුරකරුවා, ඉන්ද්‍රිය ද්වාරවලින් අකුසල සහ ප්‍රතික්‍රියා ඇතුළුවීම වළක්වයි.

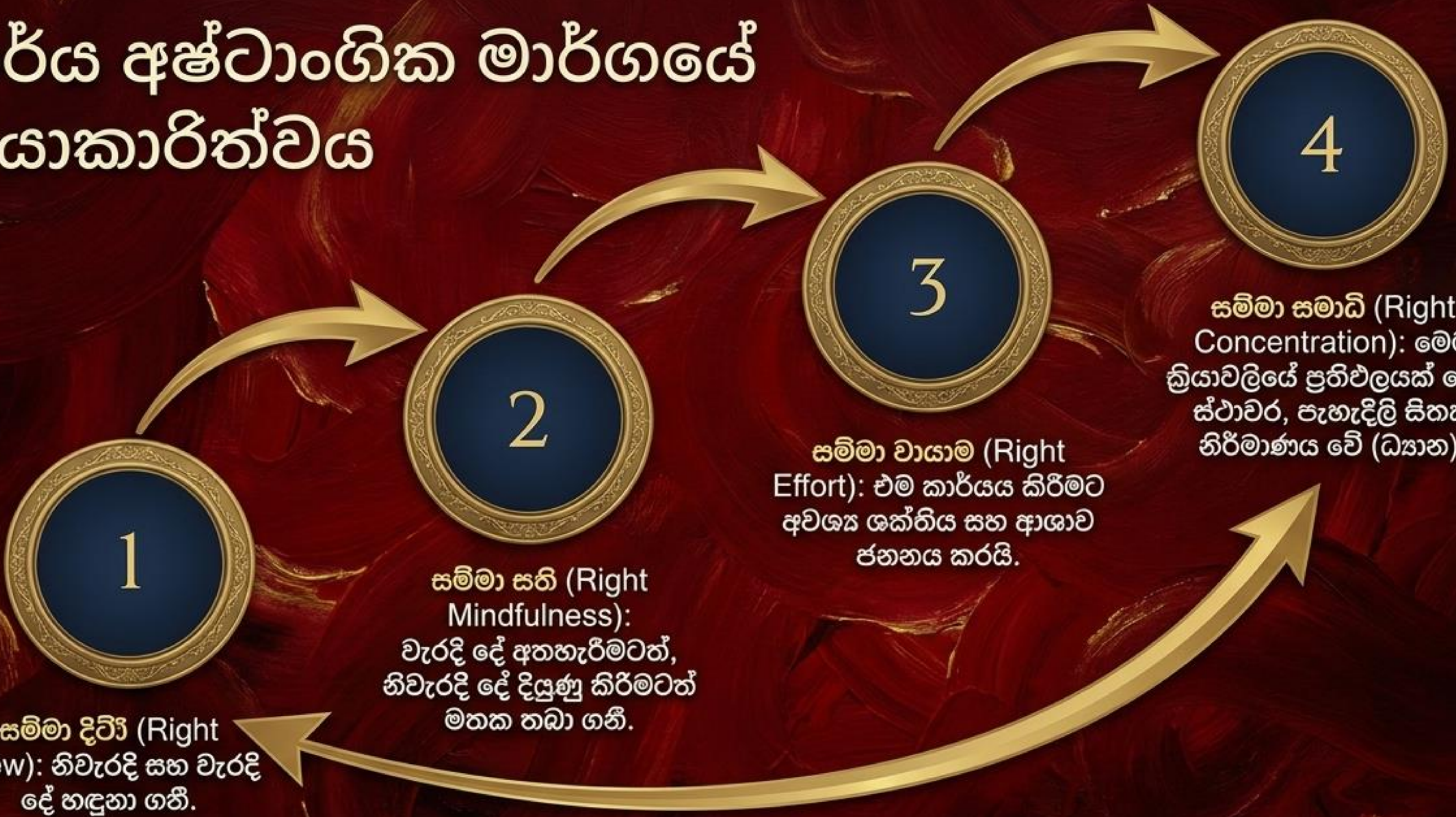
සිහිය පිහිටුවීමේ ත්‍රිවිධ ආයුධ

සිහිය (Sati): අතීතයේදී ඉගෙන ගත් ධර්මය සහ උපදෙස් නිවැරදිව මතක තබා ගැනීම.

සම්පජඤ්ඤය (Sampajañña): මේ මොහොතේ සිදුවෙමින් පවතින දේ සහ තමන් කරන ක්‍රියාවන් පිළිබඳව මනා අවදියෙන් සිටීම.

ආතාපී (Ātāpī): අකුසල් දුරු කිරීමට සහ කුසල් වැඩීමට ඇති දැඩි කැපවීම සහ උත්සාහය.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ක්‍රියාකාරිත්වය



සම්මා දිට්ඨි (Right View): නිවැරදි සහ වැරදි දේ හඳුනා ගනී.

සම්මා සති (Right Mindfulness): වැරදි දේ අතහැරීමටත්, නිවැරදි දේ දියුණු කිරීමටත් මතක තබා ගනී.

සම්මා වායාම (Right Effort): එම කාර්යය කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය සහ ආශාව ජනනය කරයි.

සම්මා සමාධි (Right Concentration): මෙම ක්‍රියාවලියේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ස්ථාවර, පැහැදිලි සිතක් නිර්මාණය වේ (ධ්‍යාන).

භාවනාවේ අදියර දෙක

සිහිය පිහිටුවීම: බාහිර ලෝකය කෙරෙහි ඇති ලෝභය සහ දොම්නස සක්‍රීයව මැඩපවත්වා ගනිමින් අරමුණක සිත පිහිටුවා ගැනීම.

සිහිය දියුණු කිරීම: අරමුණු ඇතිවීම සහ නැතිවීම (හේතුඵලවාදය) පිළිබඳව නිරීක්ෂණය කිරීම. මෙය ධ්‍යාන දක්වා සිත දියුණු කිරීමට මඟ පාදයි.

ධර්මය ශ්‍රවණය සහ කියවීම (MN 95)

ධර්මය කියවීම හුදු කියවීමක් පමණක් නොවේ; එය සක්‍රීය සිහිය භාවිතා කිරීමකි.

1. ශ්‍රවණය
2. ධාරණය
3. අර්ථය විනිවිද දැකීම
4. ඡන්දය
5. උත්සාහ කිරීම

අවසාන අරමුණ: විමුක්තිය

සැබෑ සිහියේ අරමුණ හුදෙක් සැනසිලිදායක හැඟීමක් ඇති කර ගැනීම නොවේ. එය ධ්‍යාන පදනම් කරගෙන, සියලු සංඛත ධර්මයන් කෙරෙහි කලකිරීම (Dispassion) ඇති කර, ප්‍රඥාව තුළින් දුකින් සම්පූර්ණයෙන්ම මිදීම (Nibbana) කරා මඟ පෙන්වයි.

සාරාංශය: අරමුණක් සහිත විනය

මතකය සහ වගකීම:

සතිය යනු හුදු අවධානයක් නොව, ධර්මය සිහියට නඟා ගනිමින් වර්තමානය හැඩගැස්වීමයි.

නිෂ්ක්‍රියභාවය මිථ්‍යාවකි:

සිත ස්වභාවයෙන්ම සක්‍රියයි. නිවැරදි සිහිය යනු අකුසල් දුරුකර කුසල් වඩන සක්‍රිය මුරකරුවෙකි.

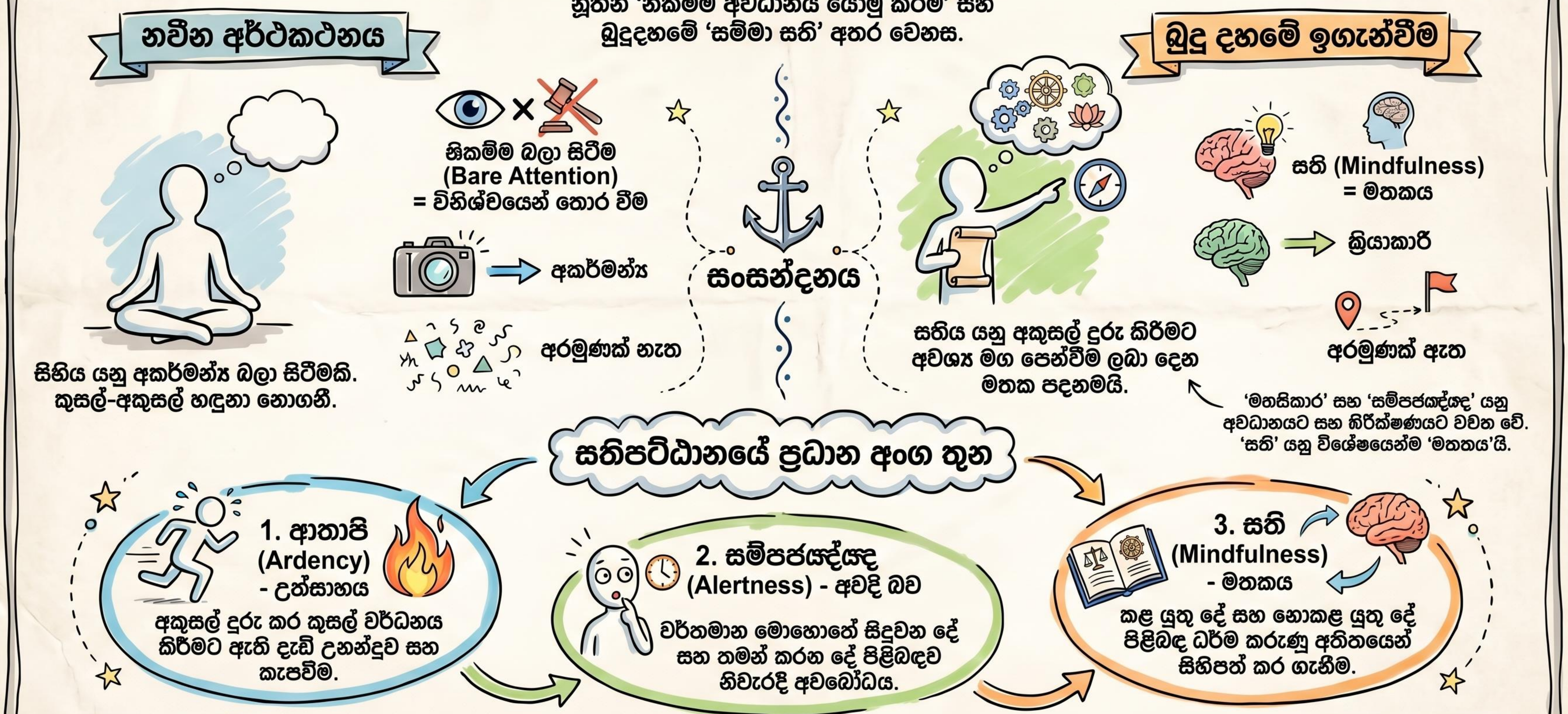
විමුක්තිය කරා ගමන:

සම්පජඤ්ඤය සහ ආතාපි සමගින් සිහිය ක්‍රියාත්මක වන විට, එය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සම්පූර්ණ කර දුක අවසන් කරයි.

බුදුරදුන් අත්දැකීම්වල අරමුණු සහගත ස්වභාවය ප්‍රතික්ෂේප කළේ නැත;
උන්වහන්සේ එය සැබෑ සතුට කරා යන ගමනට මෙවලමක් කර ගත් සේක.

සැබෑ සිහිය: නිකම්ම බලා සිටීමක් ද?

නූතන ‘නිකම්ම අවධානය යොමු කිරීම’ සහ
බුදුදහමේ ‘සම්මා සති’ අතර වෙනස.



නවීන අර්ථකථනය

ඝිකම්ම බලා සිටීම
(Bare Attention)
= විනිශ්චයෙන් තොර වීම

අකර්මන්‍ය

අරමුණක් නැත

සිහිය යනු අකර්මන්‍ය බලා සිටීමකි.
කුසල්-අකුසල් හඳුනා නොගනී.

සංසන්දනය

බුදු දහමේ ඉගැන්වීම

සති (Mindfulness)
= මතකය

ක්‍රියාකාරී

අරමුණක් ඇත

සතිය යනු අකුසල් දුරු කිරීමට
අවශ්‍ය මග පෙන්වීම ලබා දෙන
මතක පදනමයි.

‘මතසිකාර’ සහ ‘සම්පජඤ්ඤ’ යනු
අවධානයට සහ බිරීක්ෂණයට වචන වේ.
‘සති’ යනු විශේෂයෙන්ම ‘මතතය’යි.

සතිපට්ඨානයේ ප්‍රධාන අංග තුන

1. ආතාපි (Ardency) - උත්සාහය

අකුසල් දුරු කර කුසල් වර්ධනය
කිරීමට ඇති දැඩි උනන්දුව සහ
කැපවීම.

2. සම්පජඤ්ඤ (Alertness) - අවදි බව

වර්තමාන මොහොතේ සිදුවන දේ
සහ තමන් කරන දේ පිළිබඳව
නිවැරදි අවබෝධය.

3. සති (Mindfulness) - මතකය

කළ යුතු දේ සහ නොකළ යුතු දේ
පිළිබඳ ධර්ම කරුණු අතිතයෙන්
සිහිපත් කර ගැනීම.